



12月こんだて予定表

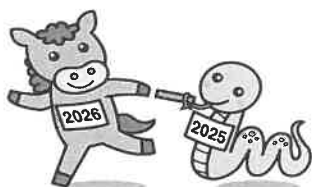


献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1月	かてめし	ほっけの唐揚げ 芋の子汁		せいはいくまい さといち なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりこく あぶらあげ しろみそ あかみそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ ほししいたけ	584 24.5 293
2火	ピリ辛 肉みそごはん	だいこん 大根ナムル はるさめ 春雨スープ		ごはん はるさめ さとう しろこま ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく あかみそ	だいこん たまねぎ こまつな たけのこ にんじん ほししいたけ ねしろうが にんにく	620 26.8 307
3水	焼きそば	しらたき 白玉入りフルーツポンチ		むしちゅうかめん しらたまもち なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ おとうかん りんごかん パイナップル にんじん	666 22.9 294
4木	シナモン揚げパン	れんこん とりだんご 蓮根入り鶏団子のスープ みかん		こっぺばん グラニューとう なたねあぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく たまご	みかん はくさい たけのこ にんじん こまつな れんこん ながねぎ ねしろうが	615 21.8 315
5金	ポテトピラフ	や 焼きフランク ふゆやさい 冬野菜のポトフ		せいはいくまい じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト とりこく	だいこん たまねぎ はくさい コーン にんじん	599 28.0 269
8月	ごはん	とりこく 鶏肉とねぎの焼きとり風 はくさい みずな つつもの とうにゅう 白菜と水菜の漬物 豆乳入りみそ汁		ごはん ワンタンのかわ さとう でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこく とうにゅう ぶたにく しろみそ あぶらあげ	はくさい ながねぎ だいこん みずな こまつな にんじん	607 26.8 325
9火	ちやめし	ぶたにく きさいも いたに 豚肉と里芋の炒め煮 みそ汁		せいはいくまい さといち さとう なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ	だいこん はくさい こんにゃく にんじん こまつな ねしろうが ほししいたけ にんにく	582 23.2 315
10水	食パン	はなやさい 花野菜のクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ		しょくパン じゃがいも チョコクリーム こむぎこ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりこく なまクリーム	たまねぎ きゃべつ ぶろっこーり にんじん きゅうり コーン マッシュルーム	676 24.4 456
11木	肉うどん	ちくわの磯辺揚げ ごま和え		ふくろいりじごなうどん こむぎこ なたねあぶら こめこ しろこま さとう	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あおさ	ほうれんそう もやし ながねぎ にんじん ほししいたけ	600 25.6 301
12金	カレーライス	かふう 華風サラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら はるさめ こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん ねしろうが にんにく	653 21.6 272
15月	ポパイスパゲティ	だいこん 大根サラダ ★レモンヨーグルトケーキ		スパゲティ こむぎこ さとう オリーブ油 パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ たまご プレーンヨーグルト カナディアンベーコン	たまねぎ ほうれんそう だいこん きゃべつ にんじん ほんしめじ きゅうり れもん にんにく	580 21.1 317
16火	チキン クリームライス	やさい 野菜スープ		せいはいくまい じゃがいも こめこ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン カナディアンベーコン なまクリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	576 24.3 306
17水	ごはん	にくどうふ 肉豆腐 しょうがに じゃこの生姜煮 おひたし		ごはん さとう しろこま	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	たまねぎ もやし しらたき こまつな にんじん ねしろうが	606 28.4 537
18木	★おっきりこみ 冬至献立	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそ田楽		ほうとう なたねあぶら さとう パター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ こんにゃく はくさい だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ ゆず	583 20.2 309
19金	おたのしみ献立						659 32.4 278
給食回数		《15回》		平均栄養量			613 24.3 326

※都合により献立を変更することがあります。
★新メニューになります。



新メニューの「おっきりこみ」は煮込み麺料理の一つで秩父地方等の郷土料理です。季節の野菜と一緒に煮込み、うどんを「切ってはいれ、切ってはいれ」を食す様子からこの呼び名がつけられたとされています。給食のいつものうどんよりも少し平らな麺になっています。楽しみにしてください。



冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。