

日	曜日	献立名	赤色の食べ物 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギー Kcal	
						蛋白質g	脂質g
1	木	牛乳	ぎゅうにゅう			612	
		ごはん		こめ			
		ホキの洋風西京焼き	ホキ みそ	マヨネーズ さとう ごま	にんにく パセリ		
		野菜のごまだれ		さとう ごまあぶら あぶら ごま	こまつな もやし にんじん		
		豆ふとわかめのみそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ		ねぎ		
		くだもの(リンゴ)			りんご	28.1	18.4
2	金	牛乳	ぎゅうにゅう			613	
		けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	うどん ごまあぶら さとも	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご あおのり	こむぎこ かたくりこ あぶら			
		フルーツのヨーグルトがけ	ヨーグルト		みかん おうとう パインアップル りんご		
						25.9	18.5
5	月	牛乳	ぎゅうにゅう			635	
		ごはん		こめ			
		さけのごまみそ煮	さけ みそ	ごま さとう あぶら			
		糸寒天のごま酢あえ	かんてん あぶらあげ	ごま さとう	にんじん こまつな ホールコーン もやし		
		沢煮椀	とうふ		しめじ にんじん だいこん ねぎ こまつな		
		くだもの(ミカン)			みかん	28.0	19.1
6	火	牛乳	ぎゅうにゅう			610	
		レタスチャーハン	やきぶた	こめ あぶら ごまあぶら	しょうが エリンギ ねぎ にんじん グリンピース		
		とり肉の唐揚げ	とりにく	さとう かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが		
		豆ふと小松菜のスープ	とうふ	あぶら			
				ごま	にんじん こまつな ねぎ	28.8	18.9
7	水	牛乳	ぎゅうにゅう			694	
		カレーライス	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ		
		コーンサラダ		バター			
		くだもの(リンゴ)		あぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし にんじん ホールコーン		
					りんご	18.8	21.0
8	木	牛乳	ぎゅうにゅう			616	
		ごはん		こめ			
		さわらの照り焼き	さわら		しょうが		
		野菜のごまあえ		ごま さとう	はくさい もやし		
		だご汁		こむぎこ しらたまこ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ エリンギ		
		くだもの(ミカン)			みかん	27.2	14.3
9	金	牛乳	ぎゅうにゅう			620	
		五目あんかけそば	ぶたにく うずらたまご	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	しょうが にんにく エリンギ はくさい にんじん		
		トック入り中華スープ	とりにく	ごまあぶら トック はるさめ	もやし ねぎ こまつな		
		くだもの(リンゴ)			たまねぎ にんじん もやし ニラ		
					りんご	23.9	12.8

※ 都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。
- ②食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。
- ③Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)をのせています。
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。

献立について

14日(水) リクエスト給食

6年生とたけのご学級6年生を対象に、「食べたい給食」、「食べてみたい給食」についてのアンケートを行いました。今回は、「デザート・飲み物」第1位の「コーヒー牛乳」です。献立表の中では👑印が付いています。

21日(水) 冬至献立

冬至は、1年の中で夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日は、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。給食では、「さばのゆずみそ焼き」と「かぼちゃの甘煮」を作ります。

22日(木) リザーブ給食

リザーブ給食は、事前に食べたい給食を予約します。今回は、「チキンカツ」と「あじフライ」からどちらかひとつを選びます。献立表の中では★印が付いています。

平成28年度

12月の献立表 NO.2

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
12	月	牛乳	ぎゅうにゅう			587	
		こぶじゃごはん	こんぶ ちりめんじゃこ	こめ			
		ホキの香草焼き	ホキ	オリーブオイル	にんにく バジル		
		里芋と野菜の煮物		さといも さとう さんおんとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく		
		豆ふとなめこのみそ汁	とうふ みそ		なめこ		
		くだもの(リンゴ)			りんご		
27.3	13.0						
13	火	牛乳	ぎゅうにゅう			629	
		ごはん		こめ			
		ホイル焼き和風ハンバーグ	ぶたにく たまご みそ	パンこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが		
		野菜のおかかあえ	かつおぶし		はくさい もやし		
		もやしとにんじんのみそ汁	わかめ みそ		もやし にんじん		
		くだもの(ミカン)			みかん		
29.5	19.6						
14	水	リクエスト給食				695	
		コーヒー牛乳	コーヒーぎゅうにゅう				
		チーズトースト	チーズ	パン			
		きな粉揚げパン	きなこ	パン グラニューとう あぶら			
		クリームシチュー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ		
		イタリアンドレッシングサラダ		あぶら オリーブオイル さとう	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんにく バジル		
24.2	28.0						
15	木	牛乳	ぎゅうにゅう			606	
		中華丼	ぶたにく えび いか うずらたまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ はくさい もやし		
		豆ふとときのこのスープ (リンゴ)	とりにく とうふ	かたくりこ ごまあぶら	にんじん しめじ えのきたけ チンゲンさい りんご		
		29.7	15.3				
16	金	牛乳	ぎゅうにゅう			612	
		ごはん		こめ			
		肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース		
		みそドレッシングサラダ	みそ	あぶら さとう	にんじん きゅうり もやし キャベツ		
		かきたま汁	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	ねぎ こまつな		
		くだもの(ミカン)			みかん		
24.9	15.5						
19	月	牛乳	ぎゅうにゅう			626	
		ごはん		こめ			
		とり肉のバーベキューソース	とりにく	さとう	しょうが レモン りんご たまねぎ		
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
かぶのスープ	ベーコン		かぶのみ かぶのは				
26.3	22.9						
20	火	牛乳	ぎゅうにゅう			636	
		ごはん		こめ			
		厚揚げの中華煮	あつあげ ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん エリンギ こまつな にんにく しょうが		
		野菜の中華あえ		さんおんとう ごま ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり ねぎ		
くだもの(ミカン)			みかん				
26.1	21.6						
21	水	冬至献立				638	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ごはん		こめ			
		さばのゆずみそ焼き	さば みそ	あぶら さとう	しょうが ゆず		
		かぼちゃの甘煮		さとう	かぼちゃ		
		もやしと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		もやし たまねぎ		
くだもの(リンゴ)			りんご				
28.1	17.4						
22	木	リザーブ給食				623	
		オレンジジュース	オレンジジュース				
		コッペパン		パン			
		★チキンカツ	とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら			
		★あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら			
		野菜のソテー		あぶら	キャベツ にんじん		
		コーンスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら バター	たまねぎ とうもろこし		
		くだもの(パイナップル)			パイナップル		
25.2	20.6						
24.4	21.6						

※ 都合により献立を変更することがあります。

冬休みが始まります

