



12月分給食予定献立表

こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う				栄養価
日	曜	主食	牛乳	お か ず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		
1	月	むぎごはん 		ジャージャンとうふ ◆くわいのからあげ ビーフンのサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら ビーフン	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし くわい	酒 甜面醬 豆板醬 パイ 穀物酢	672 26.9
2	火	ガーリックライス 		わかさぎのフリッター やさいかきたまスープ	牛乳 ベーコン わかさぎ たまご わかめ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな ねぎ えのきだけ ホールコーン	酒 塩 こしょう しょうゆ 1/2	566 19.3
3	水	こなゆきあげパン 		てづくりワントンスープ くきわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく くきわかめ	パン あぶら さとう ワントン ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ ほししいたけ もやし たけのこ こまつな ホールコーン きゅうり だいこん にんじん	酒 塩 パイ しょうゆ こしょう 穀物酢	578 17.7
4	木	わかめごはん 		カリカリてづくりがんも さつまじる	牛乳 わかめ ツナ とうふ ひじき みそ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら コーンフレーク さつまいも でんぷん	えだまめ しょうが だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	酒 しょうゆ 塩 かつお節	640 20.5
5	金	かんとうめん 		てづくりキムチはるまき ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん さとう はるまき	しょうが ねぎ キャベツ はくさい にんじん きくらげ えのきだけ こまつな だいこん きゅうり	ポーク スープ 塩 しょうゆ 酒 穀物酢	586 23.9
8	月	★とうもろこし ごはん 		★ほっけのフライ ★どさんこじる	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも バター こむぎこ	ホールコーン ねぎ もやし にんじん にんにく	酒 板昆布 塩 しょうゆ かつお節	620 22.4
9	火	わぶうきのこ スパゲティ 		ごまだれサラダ まっちゃむしパン	牛乳 ぶたにく ベーコン 調理用牛乳	スパゲティ あぶら さとう ごま ごまあぶら あまなっとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ ピーマン もやし きゅうり キャベツ	和風だしの素 塩 ワイン しょうゆ 穀物酢 抹茶	605 23.5
10	水	むぎごはん 		◆ふゆやさいカレー てづくりふくじんづけ いちごヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー にんにく しょうが きゅうり しょうが	和風だしの素 ウスターソース ガー粉 カレー粉 かつお節	606 20.3
11	木	むぎごはん 		チキンチキンごぼう のっぺいじる みかん	牛乳 とりにく	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さといも	ごぼう えだまめ こんにゃく れんこん にんじん こまつな ほししいたけ みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節	650 23.6
12	金	シュガートースト 		ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず	パン さとう マーガリン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	1/2 塩 穀物酢 こしょう からし粉 トマトジュース ケチャップ	623 26.0
15	月	むぎごはん 		のりのつくだに あげだしとうふのやくみソース けんちんじる	牛乳 のり とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら さといも	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう えのきだけ こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 穀物酢 かつお節 塩	592 18.2
16	火	こぎつねごはん 		こまいのフライ こしねじる	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ひじき あぶらあげ こまい	こめ パンこ あぶら こむぎこ さとう	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ えだまめ ホールコーン	酒 塩 しょうゆ 和風だしの素 かつお節 中濃ソース	571 24.4
17	水	やきカレーパン 		ABCマカロニスープ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン かいそう	パン あぶら さとう こむぎこ パンこ マカロニ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ だいこん きゅうり ホールコーン	ウスターソース ガー粉 ケチャップ こしょう かつお節 1/2 かつお節 スープストック	567 19.0
18	木	むぎごはん 		◎メルルーサのゆずあんかけ ◎とうじのかぼちゃすいとんじる	牛乳 メルルーサ たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	ゆず こまつな はくさい だいこん しめじ にんじん かぼちゃ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつお節	633 23.2
19	金	にんじんピラフ 		◎フライドチキン ◎クリスマスサラダ ◎セレクトケーキ (いちご・チョコ)	牛乳 ハム とりにく たまご クリーム	こめ マーガリン あぶら さとう ケーキ こむぎこ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース ピーマン ブロッコリー ホールコーン	1/2 塩 こしょう 穀物酢	649 24.4

*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト <http://www.shokuikukenko-navi.jp>

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 610 kcal たんぱく質22.2 g

*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト <http://www.shokuikukenko-navi.jp>

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 610 kcal たんぱく質22.2g

◎印 行事食 18日 冬至献立(22日が冬至) 19日 クリスマス献立

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(8日 北海道)

お知らせ

12月 5日(金)・1年生、6組1年生は校外学習のため給食がありません。

12月12日(金)・6組は校外学習のため給食がありません。

12月19日(金)・・・2学期給食最終日

1月 9日(金)・・・3学期給食開始日

給食の写真掲載について

ご家庭で親子でご覧いただき、話題に挙げていただけると幸いです。

献立表や給食だよりもこちらのサイトから見るができます。

今月の献立から



12月22日は冬至です。冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。

この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日にかぼちゃを食べることで

「風邪をひかずに冬を乗り切れる」と言われています。給食も18日はゆずとかぼちゃを使った冬至献立を出します。

毎日の給食の写真を土合小の
ホームページに掲載しています。
是非、ご覧ください。

