

12月給食献立表

平成30年12月 給食回数 全14回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいり)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びごう
3月	ごはん乳	にみそサーモンフライ そくせきづけ てつくりりんごゼリー	牛乳	ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ サーモンフライ しおこんぶ	だいこん にんじん にんじん にんにく きゅうり キャベツ りんご りんごジュース	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら ゼリーのもと		『あいちのこんだて』	
4火	ごはん乳	ホイコーロー ちゅうかうたまごスープ いちごゼリーポンチ	牛乳	ぶたにく わかめ かにかまぼこ たまご	キャベツ ピーマン ねぎ にんじん にんにく しょうが きくらげ たけのこ りんご もも	こめ さとう あぶら はるさめ でんぷん いちごゼリー		<p>せっけんの手洗いは、 せいのめがけで、 かぜ予防！</p>	
5水	りんごパン乳	とりにくのレモンやき ミートソースのペンネ だいこんサラダ	牛乳	とりにく ぶたにく ツナ	レモンにんにく しんたまねぎ にんじん ピーマン トマト だいこん こまつな	りんごパン こむぎこ あぶら さとう ペンネ ドレッシング			
6木	ごはん乳	ちくわのにしょくあげ にくじゃが ほうれんそうと たまごのあえもの	牛乳	ちくわ あおのり ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう こま あぶら		<p>いもに:とうほくちほう うでは、さといもを つかったなべりょう り(いも)を、かわ らでたべる「いもに かい」というぎょうじ</p>	
7金	しらたも乳	カレーめん わかさぎのからあげ おにまんじゅう	牛乳	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ わかさぎ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ	しらたまうどん でんぷん あぶら さとう さつまいも こむぎこ			
10月	ごはん乳	さばのぎんがみやき すのもの よしのじる りんご	牛乳	さばのぎんがみやき ちくわ とりにく なまあげ	きゅうり しいたけ にんじん だいこん ねぎ りんご	こめ さとう でんぷん			
11火	ごはん乳	からあげ えだまめサラダ いもにじる てつくりぶどうゼリー	牛乳	とりにく ハム ぎゅうにく	しょうが えだまめ キャベツ にんじん たもぎたけ しめじ まいたけ ごぼう ねぎ ぶどうジュース	こめ でんぷん あぶら さといも こんにゃく ゼリーのもと さとう	きょうどりょうり こんだて 『やまがたけん』		
12水	あげパン乳	ミネストローネ ごぼうサラダ ひとくちみかんゼリー	牛乳	ベーコン だいす ツナ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト ごぼう きゅうり	ミルクロールパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ みかんゼリー			
13木	すしごはん乳	てまきすし(たまご、ツナ マヨ、いか) ふのすましじる あべかわだんご	牛乳	のり たまごやき ツな いか かまぼこ きなこ	きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こまつな	こめ さとう マヨネーズ あぶら しらたまふ もち	<p>よいお年を</p>		
14金	ごはん乳	ビビンバ わかめスープ いちごヨーグルト	牛乳	ぶたにく みそ たまご わかめ ベーコン とうふ いちごヨーグルト	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい たけのこ	こめ さとう あぶら			
17月	なめし乳	さわらのてりやき たいすのごもくに かきたまじる	牛乳	さわら とりにく だいす たまご かまぼこ とうふ	だいこんのは しょうが にんじん れんこん えだまめ えのきたけ しんたまねぎ はくさい みつば	こめ さとう でんぷん			
18火	ごはん乳	まぐろのマリアソースあえ ときあえ ぶたじる みかん	牛乳	まぐろ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	しょうが もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく			
19水	むぎごはん乳	チキンカレー クリスマスサラダ ケーキ	牛乳	とりにく かにかまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく 7ロックリー とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ ケーキ	『クリスマスこんだて』		
20木	ごはん乳	かぼちゃフライ こんさいのもの しんごあえ セレクトプリン ①プリン ②チョコプリン	牛乳	とりにく ちくわ なまあげ	かぼちゃフライ れんこん ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり たくあんづけ	こめ あぶら こんにゃく さとう セレクトプリン ①プリン ②チョコプリン	☆セレクト きゅうしよく 『とうじこんだて』		

※太字は弥富野菜です

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー694kcal、たんぱく質28.7g(16.5%)、脂質28% ※小学校中学年を基準としています。

楽しく、元気な冬休み!

おみそかやお正月など、楽しいことがいっぱいある冬休み。ほくたち  
元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!



朝はしっかり  
食べるんジャー!

休み中も早起きをして朝ごはんを  
きちんと食べると、その日を元気に  
スタートできる。とくに冬の野菜は  
栄養たっぷりだ。



日は元気いっぱい  
動くんジャー!

外で体を動かせば、体がぽかぽかあ  
たたまって気分もすっきり。おなか  
もすいておいしいごはんがたくさん  
食べられるぞ。



夜ふかしせずに  
寝るんジャー!

体をしっかり休めないと、つかれが  
どんどんたまってくるぞ。ぐっすり  
眠って、つかれをとり、明白のパワー  
をためるのだ。