

12月 献立表

平成28年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(木)	麦ごはん 牛乳 豚大根 いかくんサラダ	牛乳 ぶたもち ちくわ うずらたまご さきいか	だいこん にんじん れんこん い んげん きゅうり	米 むぎ こんにゃく 油 さとう マヨネーズ ごま	725	28.6	18.1	2.9
2(金)	五目チャーハン 牛乳 とろみスープ りんご	牛乳 チャーシュー た まご とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン しょうが にんにく たけ のこ はくさい 干しいたけ り んご	米 むぎ 油 かたくり ご	735	26.0	17.8	2.2
5(月)	小豆ごはん 牛乳 焼き魚 煮しめ 即席漬け	牛乳 まごんぶ あずき まさば あつあげ ちく わ さつまあげ	にんじん だいこん 干しいたけ はくさい かぶ きゅうり	米 むぎ もち米 ごま じゃがいも こんにゃく さとう	859	37.8	24.7	3.6
6(火)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 白菜のピーナツ和え なめことじゃがいものみそ汁	牛乳 とりむね たまご 油あげ	はくさい こまつな もやし にん じん たまねぎ ねぎ なめこ	米 むぎ はくりきこ 油 さとう マヨネーズ ピーナツ じゃがいも	912	35.1	31.8	3.2
7(水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンシーサラダ バナナ	牛乳 ぶたひき肉 とう ふ とりささみ	にんじん たまねぎ ねぎ いら たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ も やし パナナ	米 むぎ 油 さとう かたくりご ごま	860	35.6	24.3	2.5
8(木)	麦ごはん 牛乳 ツナコーンサラダ 親子煮	牛乳 シーチキン ちく わ とりもも たまご	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん こま つな 干しいたけ	米 むぎ さとう ごま じゃがいも ぶ	784	32.7	18.7	2.7
9(金)	カレーライス 牛乳 大根のサラダ	牛乳 ぶたもち ハム	しょうが にんにく たまねぎ に んじん グリンピース りんご だ いこん きゅうり キャベツ	米 むぎ じゃがいも 油 さとう	857	26.9	23.0	3.6
12(月)	中華丼 牛乳 わかめスープ みかん	牛乳 ぶたもち するめ いか えび とうふ わ かめ	はくさい にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ みかん	米 むぎ 油 かたくり ご	703	28.8	14.3	2.9
13(火)	ごはん 牛乳 いり鶏 かきたま汁	牛乳 とりもも こおり とうふ たまご こんぶ	にんじん れんこん ごぼう 干し しいたけ さやいんげん たけのこ こまつな しめじ	米 むぎ じゃがいも こんにゃく 油 さとう ぶ かたくりご	725	27.3	14.6	3.0
14(水)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ ひじきとれんこんの炒り煮 さつまいものみそ汁	牛乳 ししゃも ひじき 油あげ	にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ	米 むぎ 油 さとう さつまいも	779	23.0	19.5	2.2
15(木)	食パン 牛乳 ミートボールのケチャップからめ りんごサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 ミートボール と りもも	キャベツ きゅうり りんご ブ ロッコリー かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	こむぎこ さとう かた くりご 油 バター こ めこ	814	36.2	25.5	3.9
16(金)	ごはん 牛乳 干草焼き風 大根の酢の物 なっとう汁	牛乳 たまご とりひき 肉 シーチキン 油あげ なっとう とうふ	にんじん 葉ねぎ ねぎ 干しい たけ 生しいたけ だいこん きゅ うり きくらげ えのきたけ	米 むぎ 油 さとう ごま	777	30.6	21.8	2.3
19(月)	麦ごはん 牛乳 春巻き ナムル 春雨スープ	牛乳 かに風味かまぼ こ パーコン	こまつな もやし キャベツ にん じん はくさい チンゲンサイ ね ぎ 干しいたけ コーン	米 むぎ 油 さとう ごま はるさめ	713	18.3	20.0	2.5
20(火)	麦ごはん 牛乳 鮭ときのこのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁	牛乳 さけ とりもも とうふ	たまねぎ ねぎ まいたけ しめじ エリンギ えのきたけ にんじん こまつな 干しいたけ	米 むぎ マヨネーズ さとう じゃがいも こ んにゃく かたくりご	785	32.9	22.4	2.9
21(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃサラダ みそうどん	牛乳 ハム チーズ 油 あげ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり に んじん だいこん はくさい しめ じ ねぎ	米 むぎ マヨネーズ うどん	793	22.6	17.0	2.7
22(木)	チキンライス 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 とりむね たまご ハム	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ りんご ブ ロッコリー はくさい だいこん こまつな	米 むぎ マーガリン 油 じゃがいも	751	27.0	18.9	3.0
					820	30	23~ 27g	3.0未満
					栄養基準量			

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

お知らせ

～ 8年生が作ってくれたもち米 給食に登場!! ～

12月5日は「あえのこと」の日です。みなさんの中にも、田の神様をお迎える家があるかもしれませんね。

あえのことは、今年の収穫に感謝し、神様に感謝をこめておもてなしをする行事ですが、今年も神様と、8年生のおかげで

たくさんのもち米が収穫できました!



餅つき大会より

11月の餅つきでお先にいただきました。とってもおいしかったです。

餅が食べられなかった・・・でも安心してね! あえのことメニューの日に、もち米が登場します。

みんな感謝しながらいただきます。楽しみにしててください。

