

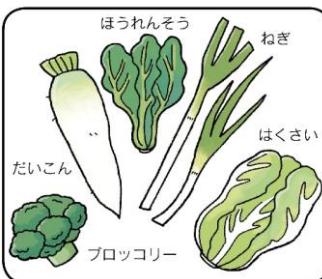
* 12月のこんだて予定表 *

・今月予定している地場産物は…
米、大根、さつまいも、ねぎ
ふくらぎ、さば、しいたけ
です。

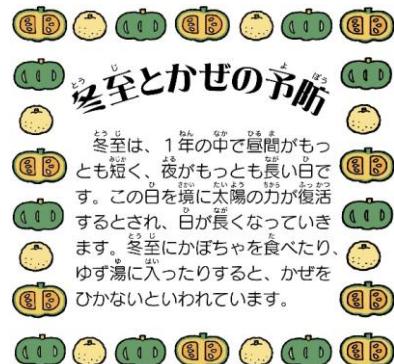
地元のおさかなを使った給食

12/23(火)ふくらぎの照り焼きが登場します。
しょうゆとみりんで味付けします。

冬においしい 野菜を食べよう



小木小学校



月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
1日		2日		3日		4日		5日	
ごはん 牛乳 おでん風煮 小松菜のチーズ納豆 さつまいもチップス	エネルギー 605kcal P: 23.1g F: 17.5g 食塩 2.2g	ごはん 牛乳 チキンナゲット ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	エネルギー 617kcal P: 19.4g F: 23.6g 食塩 1.8g	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ ホロホロ和え みそけんちん汁	エネルギー 655kcal P: 24.1g F: 21.7g 食塩 1.9g	カレーライス だいコーンサラダ	エネルギー 643kcal P: 20.4g F: 19.7g 食塩 2.5g	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしの甘酢あえ とうふと白菜のみそ汁	エネルギー 605kcal P: 25.5g F: 21.5g 食塩 1.9g
黄 5 6 赤 1 2 緑 3 4	米 米 ごま油 さつまあげ 厚あげ なつとう 牛乳 こんぶ チーズ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ	小麦粉 小麦粉 油 ノンエッジドレッシング 豚肉と野菜の炒め物 牛乳 わかめ にんじん きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根	小麦粉 油 ノンエッジドレッシング ちくわ たまご とうふ みそ 牛乳 青のり にんじん きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根	小麦粉 油 ごま油 ちくわ たまご とうふ みそ 牛乳 青のり にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	白麦 油 カレールウ ぶたも肉 ロースハム 牛乳	白麦 油 カレールウ ぶたも肉 ロースハム 牛乳	白麦 油 カレールウ ぶたも肉 ロースハム 牛乳	白麦 油 カレールウ ぶたも肉 ロースハム 牛乳	白麦 油 カレールウ ぶたも肉 ロースハム 牛乳
8日		9日		10日		11日		12日	
ごはん 牛乳 小松菜のマヨサラダ 豚すきやき煮 みかん	エネルギー 653kcal P: 24.7g F: 19.5g 食塩 1.7g	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁 ミニオムレット	エネルギー 590kcal P: 24.0g F: 18.8g 食塩 1.5g	ごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁	エネルギー 599kcal P: 19.7g F: 19.6g 食塩 1.6g	コツペパン 星のハンバーグ ひじきのサラダ クリームシチュー	エネルギー 593kcal P: 27.1g F: 26.1g 食塩 5.1g	ごはん 牛乳 オムレツ スパゲッティサラダ とんじる豚汁	エネルギー 618kcal P: 23.5g F: 21.1g 食塩 1.9g
黄 5 6 赤 1 2 緑 3 4	米 米 ごま油 さつまあげ 烹きどうふ 牛乳 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ 白菜 みかん	小麦粉 油 ノンエッジドレッシング ぶたもも肉 烹きどうふ 牛乳 わかめ にんじん ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 油 ぶたもも肉 油あげ みそ 牛乳 きびなご にんじん 切干大根 白菜 しいたけ	小麦粉 油 さつまあげ 油あげ みそ 牛乳 きびなご にんじん にんじん 黄バブリカ きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 油 ノンエッジドレッシング ぶたもも肉 ロースハム とうふ みそ 牛乳 ひじき にんじん 黄バブリカ きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	さつまいも こんにゃく スパゲッティ 油 ノンエッジドレッシング たまご ぶたもも肉 ロースハム とうふ みそ 牛乳	さつまいも こんにゃく スパゲッティ 油 ノンエッジドレッシング たまご ぶたもも肉 ロースハム とうふ みそ 牛乳	さつまいも こんにゃく スパゲッティ 油 ノンエッジドレッシング たまご ぶたもも肉 ロースハム とうふ みそ 牛乳	さつまいも こんにゃく スパゲッティ 油 ノンエッジドレッシング たまご ぶたもも肉 ロースハム とうふ みそ 牛乳
15日		16日		17日		18日		19日	
ごはん さばのスマニナ焼 なめこ汁	エネルギー 627kcal P: 28.3g F: 23.2g 食塩 2.5g	ごはん ラザニア風グラタン ボイルブロッコリー じゃがいものみそ汁	エネルギー 604kcal P: 24.2g F: 20.1g 食塩 1.8g	カレーライス もやしのナムル や とうふのスープ	エネルギー 639kcal P: 21.7g F: 20.2g 食塩 2.6g	ごはん(減) や とうふのスープ	エネルギー 603kcal P: 21.5g F: 15.6g 食塩 1.3g	ごはん 若鶏のごまがらめ みそ汁	エネルギー 602kcal P: 24.6g F: 18.8g 食塩 2.1g
黄 5 6 赤 1 2 緑 3 4	米 油 ごま さば 厚あげ とうふ がんもどき みそ 牛乳 こんぶ チーズ にんじん ほうれん草 大根 なめこ にんにく	マカロニ ジャガイモ バン粉 油 オリーブ油 牛ひき肉 牛ひき肉 油あげ みそ 牛乳 チーズ トマト ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ にんにく	米 油 ごま ぶたもも肉 牛ひき肉 油あげ みそ 牛乳 にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	白麦 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	ビーフン 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	ビーフン 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	ビーフン 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	ビーフン 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	ビーフン 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ
22日		23日		24日					
わかめごはん(減) れんこんサラダ かぼちゃ煮込みうどん	エネルギー 614kcal P: 22.3g F: 20.1g 食塩 2.8g	ごはん ふくらぎの照り焼き だいこん 大根なます 打ち豆汁	エネルギー 601kcal P: 24.9g F: 20.0g 食塩 1.6g	チキンライス マセドアンサラダ コンソメスープ クリスマスカッパデザート	エネルギー 660kcal P: 21.9g F: 20.7g 食塩 3.0g				
黄 5 6 赤 1 2 緑 3 4	米 ごま ごま さば 厚あげ とうふ がんもどき みそ 牛乳 わかめ にんじん かぼちゃ 小松菜 大根 れんこん キャベツ ねぎ とうもろこし 干しいたけ	うどん れんこんサラダ かぼちゃ煮込みうどん	うどん ふくらぎ 大豆 油あげ みそ 牛乳	白麦 大豆バター ノンエッジドレッシング とりむね肉 ロースハム 牛乳 にんじん バセリ トマト グリンピース 玉ねぎ とうもろこし きゅうり もやし	かたくり粉 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	かたくり粉 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	かたくり粉 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	かたくり粉 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ	かたくり粉 油 ごま ぶたもも肉 とうふ 牛乳 にんじん にら チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが みかん きくらげ

1月8日給食スタート

かぜをひかないように、石けんで30秒手洗いし、30秒かけて水ですすぎましょう。

また、きれいなハンカチで手をふくことも大切です。ハンカチはふいた方を内側におり、ポケットにしまいましょう。