

* 12月のこんだて予定表 *

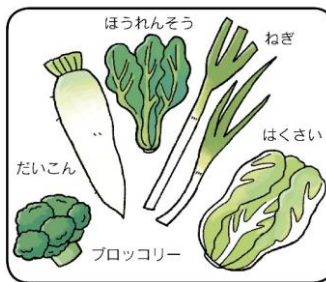
・ 今月予定している地場産物は…

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。

冬に美味しい
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		
群	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	カレーライス	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
	ぎゅうにゅう	605kcal	ぎゅうにゅう	617kcal	ぎゅうにゅう	655kcal	ぎゅうにゅう	643kcal	ぎゅうにゅう	605kcal	ぎゅうにゅう	618kcal	ぎゅうにゅう	602kcal
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	おでん風煮	P: 23.1g	チキンナゲット	P: 19.4g	ちくわの磯辺あげ	P: 24.1g	だいこんサラダ	P: 20.4g	さばのみそ煮	P: 25.5g	さばのみそ煮	P: 25.5g	さばのみそ煮	P: 25.5g
群	小松菜のチーズ納豆	F: 17.5g	ポテトサラダ	F: 23.6g	ホロホロ和え	F: 21.7g	もやし	F: 19.7g	もやしの甘酢あえ	F: 21.5g	もやしの甘酢あえ	F: 21.5g	もやしの甘酢あえ	F: 21.5g
	さつまいもチップス	食塩 2.2g	具だくさんみそ汁	食塩 1.8g	みそけんちん汁	食塩 1.9g	みそけんちん汁	食塩 1.9g	とうふと白菜のみそ汁	食塩 1.9g	とうふと白菜のみそ汁	食塩 1.9g	とうふと白菜のみそ汁	食塩 1.9g
	米	じゃがいも	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉
	ごま油		油	ノンエッグドレッシング	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油
群	さつまあげ	厚揚げ	とり肉	ロースハム	ちくわ	たまご	ぶたも肉	ロースハム	さば	油あげ	とうふ	みそ	さば	油あげ
	牛乳	こんぶ	牛乳	わかめ	牛乳	青のり	牛乳	ひじき	牛乳	ひじき	牛乳	ひじき	牛乳	ひじき
	にんじん	小松菜	にんじん		小松菜	にんじん	にんじん		にんじん		にんじん		にんじん	
	大根	干しいたけ	きゅうり	玉ねぎ	もやし	大根	きゅうり	玉ねぎ	もやし	大根	きゅうり	玉ねぎ	もやし	大根
8日			9日			10日			11日			12日		
群	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
	ぎゅうにゅう	653kcal	ぎゅうにゅう	590kcal	ぎゅうにゅう	599kcal	ぎゅうにゅう	593kcal	ぎゅうにゅう	593kcal	ぎゅうにゅう	618kcal	ぎゅうにゅう	602kcal
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	小松菜のマヨサラダ	P: 24.7g	豚肉と野菜の炒め物	P: 24.0g	きびなごかりかりフライ	P: 19.7g	星のハンバーグ	P: 27.1g	オムレツ	P: 23.5g	オムレツ	P: 23.5g	オムレツ	P: 23.5g
群	豚すきやき煮	F: 19.5g	みそ汁	F: 18.8g	切干大根の炒め煮	F: 19.6g	ひじきのサラダ	F: 26.1g	スパゲッティサラダ	F: 21.1g	スパゲッティサラダ	F: 21.1g	スパゲッティサラダ	F: 21.1g
	みかん	食塩 1.7g	ミニオムレツ	食塩 1.5g	白菜のみそ汁	食塩 1.6g	クリームシチュー	食塩 5.1g	豚汁	食塩 1.9g	豚汁	食塩 1.9g	豚汁	食塩 1.9g
	米	しらたき	米	じゃがいも	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉
	ごま油	ノンエッグドレッシング	油	ノンエッグドレッシング	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油
群	ぶたも肉	焼きどうふ	ぶたも肉	油あげ	さつまあげ	油あげ	ぶたも肉	油あげ	ぶたも肉	油あげ	ぶたも肉	油あげ	ぶたも肉	油あげ
	牛乳	わかめ	牛乳	わかめ	牛乳	きびなご	牛乳	ひじき	牛乳	ひじき	牛乳	ひじき	牛乳	ひじき
	小松菜	にんじん	にんじん	ピーマン	にんじん		にんじん		にんじん		にんじん		にんじん	
	キャベツ	ごぼう	玉ねぎ	ねぎ	切干大根	白菜	きゅうり	キャベツ	玉ねぎ	とうもろこし	きゅうり	キャベツ	玉ねぎ	とうもろこし
15日			16日			17日			18日			19日		
群	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	カレーライス	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
	ぎゅうにゅう	627kcal	ぎゅうにゅう	604kcal	ぎゅうにゅう	639kcal	ぎゅうにゅう	603kcal	ぎゅうにゅう	603kcal	ぎゅうにゅう	602kcal	ぎゅうにゅう	602kcal
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	さばのスタミナ焼	P: 28.3g	ラザニア風グラタン	P: 24.2g	もやしのナムル	P: 21.7g	焼きビーフン	P: 21.5g	とうふのスープ	P: 21.5g	若鶏のごまがらめ	P: 24.6g	若鶏のごまがらめ	P: 24.6g
群	煮しめ	F: 23.2g	ポイルブロッコリー	F: 20.1g		F: 20.2g	とうふのスープ	F: 15.6g	みかん	F: 15.6g	みかん	F: 18.8g	みかん	F: 18.8g
	なめこ汁	食塩 2.5g	じゃがいものみそ汁	食塩 1.8g		食塩 2.6g	みかん	食塩 1.3g	みかん	食塩 1.3g	みかん	食塩 2.1g	みかん	食塩 2.1g
	米	こんにやく	米	マカロニ	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉	米	小麦粉
	ごま油		油	オリーブ油	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油	油	ごま油
群	さば	厚あげ	ぶたも肉	牛ひき肉	ぶたも肉		ぶたも肉		ぶたも肉		ぶたも肉		ぶたも肉	
	牛乳	こんぶ	牛乳	チーズ	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	にんじん	ほうれん草	にんじん	トマト	にんじん		にんじん		にんじん		にんじん		にんじん	
	大根	なめこ	玉ねぎ	ねぎ	玉ねぎ		玉ねぎ		玉ねぎ		玉ねぎ		玉ねぎ	
22日			23日			24日								
群	わかめごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	チキンライス	エネルギー	チキンライス	エネルギー						
	ぎゅうにゅう	614kcal	ぎゅうにゅう	601kcal	ぎゅうにゅう	660kcal	ぎゅうにゅう	660kcal						
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳							
	れんこんサラダ	P: 22.3g	ふくらぎの照り焼き	P: 24.9g	マセドアンサラダ	P: 21.9g	マセドアンサラダ	P: 21.9g						
群	かぼちゃ煮込みうどん	F: 20.1g	大根なます	F: 20.0g	コンソメスープ	F: 20.7g	コンソメスープ	F: 20.7g						
		食塩 2.8g	打ち豆汁	食塩 1.6g	クリスマスカップデザート	食塩 3.0g	クリスマスカップデザート	食塩 3.0g						
	米	うどん	米	さといも	米	小麦粉	米	小麦粉						
	ごま油	ノンエッグドレッシング	ごま油		油	大豆バター	油	大豆バター						
群	とりも肉	ツナ缶	ふくらぎ	大豆	とりも肉		とりも肉							
	牛乳	わかめ	牛乳		牛乳		牛乳							
	にんじん	かぼちゃ	にんじん		にんじん		にんじん							
	大根	れんこん	玉ねぎ	ねぎ	玉ねぎ		玉ねぎ							

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。