

* 12月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
<p>・今月予定している地場産物は… 「れんこん、にんじん、はくさい、だいこん、 キャベツ、かぶ、さつまいも、さといも、 りんご、しいたけ、あずき、たまご、いか、 サゴシ、フリ、特別栽培米」です。 ・今月のおさかな給食は、「サワラ」です。 15日に予定しています。</p>						中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満		1日 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 793kcal 八宝菜 P: 30.2g れんこんチップ F: 22.6g フルーツ 食塩: 2.5g ごはん かたくり粉 油 ぶた肉 いか うずら卵 牛乳 にんじん ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ ししいたけ きらげ はくさい しょうが にんにく れんこん みかん	
									
4日		5日 あえのこと給食		6日		7日		8日	
特別栽培米ごはん 牛乳 肉じゃが ごまじゃこサラダ ふりかけ	エネルギー 745kcal P: 29.5g F: 17.8g 食塩: 2.9g	小豆ごはん 牛乳 魚のから揚げ 煮しめ なめこ汁	エネルギー 741kcal P: 30.0g F: 26.6g 食塩: 2.7g	特別栽培米ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め チーズ納豆	エネルギー 727kcal P: 31.8g F: 22.9g 食塩: 1.7g	特別栽培米ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ ホロホロあえ みそけんちん汁	エネルギー 781kcal P: 36.7g F: 26.2g 食塩: 2.0g	カレーライス 牛乳 マセドアンサラダ	エネルギー 818kcal P: 28.3g F: 24.8g 食塩: 2.8g
ごはん じゃがいも 系こんにやく さとう 油 ごま油 ごま		ごはん かたくり粉 こんにやく さとう 油 ごま		ごはん さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 さといも さとう 油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 油	
ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳		さば切身 厚揚げ 絹ごし豆腐 昆布 牛乳		ぶた肉 厚揚げ なっとう チーズ 牛乳		とり肉 たまご 木綿豆腐 牛乳		ぶた肉 チーズ ハム 牛乳	
にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん		にんじん ほうれん草 だいこん ふき しいたけ なめこ		にんじん ピーマン こまつな しょうが キャベツ もやし ししいたけ たけのこ		にんじん ほうれん草 もやし だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ		にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	
11日		12日		13日		14日		15日 おさかな給食「サワラ」	
特別栽培米ごはん 牛乳 とり団子なべ 切干大根のピリ辛炒め	エネルギー 744kcal P: 32.5g F: 21.0g 食塩: 2.7g	特別栽培米ごはん 牛乳 親子煮 ごまみそあえ フルーツ	エネルギー 757kcal P: 31.7g F: 21.8g 食塩: 2.0g	食パン いちごジャム 牛乳 手作りコロッケ ポイルブロッコリー かぶとほうれん草のミルクスープ	エネルギー 755kcal P: 30.0g F: 29.7g 食塩: 3.0g	小松菜とひき肉の混ぜごはん 牛乳 ハーブポテトサラダ わかめスープ	エネルギー 730kcal P: 24.6g F: 24.2g 食塩: 2.9g	特別栽培米ごはん 牛乳 サゴシの南蛮漬け 炒り豆腐 みそ汁	エネルギー 829kcal P: 34.4g F: 29.6g 食塩: 2.3g
ごはん かたくり粉 系こんにやく さとう 油 ごま		ごはん じゃがいも さとう ごま		食パン いちごジャム じゃがいも 米粉 さとう 小麦粉 パン粉 油		ごはん 白麦 さつまいも じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ		ごはん かたくり粉 こんにやく さとう 油	
とりひき肉 たまご 焼豆腐 ちくわ ぶた肉 牛乳		たまご とり肉 高野豆腐 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご ベーコン かつお節 牛乳		とりひき肉 大豆ミンチ 絹ごし豆腐 ハム わかめ 牛乳		サゴシ切身 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまご 油揚げ 牛乳	
にんじん こまつな しょうが 玉ねぎ はくさい えのきだけ ねぎ 切干大根		にんじん いんげん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ もやし りんご		にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ かぶ しめじ		にんじん こまつな 玉ねぎ しょうが きゅうり えのきだけ		にんじん ピーマン ほうれん草 玉ねぎ しいたけ はくさい えのきだけ	
18日		19日		20日 一足早い冬至給食		21日		22日 クリスマス給食	
特別栽培米ごはん 牛乳 おでん風煮 千草あえ	エネルギー 753kcal P: 32.1g F: 19.8g 食塩: 2.8g	特別栽培米ごはん 牛乳 メンチカツ きんぴらごぼう いものこ汁	エネルギー 787kcal P: 27.8g F: 26.3g 食塩: 2.0g	少なめわかめごはん 牛乳 かぼちゃ煮込みうどん れんこんサラダ	エネルギー 828kcal P: 28.9g F: 24.5g 食塩: 3.0g	特別栽培米ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き風 磯香あえ 豚汁 フルーツ	エネルギー 853kcal P: 32.2g F: 26.9g 食塩: 2.2g	チキンライス 牛乳 カントリーサラダ 卵スープ クリスマスケーキ	エネルギー 744kcal P: 26.6g F: 22.0g 食塩: 3.8g
ごはん くるま麩 こんにやく スパゲティ さとう ごま		ごはん つきこんにやく さといも さとう 油 ごま		ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ ごま		ごはん かたくり粉 さつまいも こんにやく さとう 油 ごま		ごはん 白麦 かたくり粉 大豆バター 油 クリスマスケーキ	
さつまいも 厚揚げ うずら卵 油揚げ いか こんぶ 牛乳		ぶた肉 油揚げ 牛乳 メンチカツ		とり肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳		ぶり切身 ぶた肉 焼豆腐 のり 牛乳		とり肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	
にんじん こまつな だいこん ししいたけ キャベツ		にんじん いんげん ほうれん草 ごぼう だいこん えのきだけ		にんじん かぼちゃ こまつな だいこん ねぎ ししいたけ れんこん キャベツ コーン		ほうれん草 にんじん しょうが キャベツ だいこん ごぼう ねぎ みかん		にんじん ほうれん草 グリンピース 玉ねぎ エリンギ コーン だいこん キャベツ きゅうり レモン きらげ	

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。

て あら み なお 手洗いを直そう!



しんがた りゅうこう て あら しゅうかなか おも
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



