

# \* 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 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 745kcal 肉じゃが P: 29.5g ごまじゃこサラダ F: 17.8g ふりかけ 食塩: 2.9g ごはん じゃがいも 系こんにやく さとう 油 ごま油 ごま ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 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		5日 あえのこと給食 エネルギー 小豆ごはん 741kcal 牛乳 741kcal 魚のから揚げ P: 30.0g 煮しめ F: 26.6g なめこ汁 食塩: 2.7g ごはん かたくり粉 こんにやく さとう 油 ごま さば切身 厚揚げ 絹ごし豆腐 昆布 牛乳 にんじん ほうれん草 だいこん ふき ししいたけ なめこ		6日 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 727kcal 豚肉と厚揚げのみそ炒め P: 31.8g チーズ納豆 F: 22.9g 食塩: 1.7g ごはん さとう 油 ごま ぶた肉 厚揚げ なつとう チーズ 牛乳 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		7日 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 781kcal 若鶏の立田揚げ P: 36.7g ホロホロあえ F: 26.2g みそけんちん汁 食塩: 2.0g ごはん かたくり粉 さといも さとう 油 ごま とり肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 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		8日 カレーライス エネルギー 牛乳 818kcal マセドアンサラダ P: 28.3g F: 24.8g 食塩: 2.8g ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 油 ぶた肉 チーズ ハム 牛乳 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 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 744kcal とり団子なべ P: 32.5g 切干大根のピリ辛炒め F: 21.0g 食塩: 2.7g ごはん かたくり粉 系こんにやく さとう 油 ごま とりひき肉 たまご 焼豆腐 ちくわ ぶた肉 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		12日 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 757kcal 親子煮 P: 31.7g ごまみそあえ F: 21.8g フルーツ 食塩: 2.0g ごはん じゃがいも さとう ごま たまご とり肉 高野豆腐 牛乳 にんじん いんげん ほうれん草 玉ねぎ ししいたけ もやし りんご		13日 食パン いちごジャム エネルギー 牛乳 755kcal 手作りコロッケ P: 30.0g ポイルブロッコリー F: 29.7g 食塩: 3.0g 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 ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご ベーコン かつお節 牛乳 にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ かぶ しめじ		14日 小松菜とひき肉の混ぜごはん エネルギー 牛乳 730kcal ハーフポテトサラダ P: 24.6g わかめスープ F: 24.2g 食塩: 2.9g 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 とりひき肉 大豆ミンチ 絹ごし豆腐 ハム わかめ 牛乳 にんじん こまつな 玉ねぎ しょうが きゅうり えのきだけ		15日 おさかな給食「サワラ」 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 829kcal サゴシの南蛮漬け P: 34.4g 炒り豆腐 F: 29.6g みそ汁 食塩: 2.3g ごはん かたくり粉 こんにやく さとう 油 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 ピーマン ほうれん草 玉ねぎ ししいたけ はくさい えのきだけ	
18日 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 753kcal おでん風煮 P: 32.1g 千草あえ F: 19.8g 食塩: 2.8g ごはん くるま麩 こんにやく スパゲティ さとう ごま さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 油揚げ いか こんぶ 牛乳 にんじん こまつな だいこん ししいたけ キャベツ		19日 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 787kcal メンチカツ P: 27.8g きんぴらごぼう F: 26.3g いものこ汁 食塩: 2.0g ごはん つきこんにやく さといも さとう 油 ごま ぶた肉 油揚げ 牛乳 メンチカツ 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		20日 一足早い冬至給食 少なめわかめごはん エネルギー 牛乳 828kcal かぼちゃ煮込みうどん P: 28.9g れんこんサラダ F: 24.5g 食塩: 3.0g ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ ごま とり肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳 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		21日 特別栽培米ごはん エネルギー 牛乳 853kcal ぶりの照り焼き風 P: 32.2g 磯香あえ F: 26.9g 豚汁 フルーツ 食塩: 2.2g ごはん かたくり粉 さつまいも こんにやく さとう 油 ごま ぶり切身 ぶた肉 焼豆腐 のり 牛乳 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		22日 クリスマス給食 チキンライス エネルギー 牛乳 744kcal カントリーサラダ P: 26.6g 卵スープ F: 22.0g クリスマスケーキ 食塩: 3.8g ごはん 白麦 かたくり粉 大豆バター 油 クリスマスケーキ とり肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 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 見直そう!



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(ていねい)に洗うことを心がけましょう。



