

# \* 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	
2日		3日		4日		5日		6日		
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 757kcal P: 28.8g F: 17.3g 食塩: 3.9g	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 もやしのごまあえ のっぺい汁 キャンディチーズ	エネルギー 784kcal P: 32.3g F: 27.2g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 コロquette 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	エネルギー 707kcal P: 22.6g F: 18.8g 食塩: 2.1g	カレーライス 牛乳 白菜とりんごのサラダ	エネルギー 845kcal P: 28.2g F: 25.8g 食塩: 3.1g	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ ホロホロあえ みそ汁	エネルギー 805kcal P: 35.9g F: 28.9g 食塩: 2.3g	
ごはん じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	ごはん さとちも こんにゃく かつくり粉 さとう ごま	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 脂 ごま	ごはん 白麦 じゃがいも カレールー さとう 油	ごはん かつくり粉 さとう 油 ごま	ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	いわしのみぞれ煮 とり肉 油揚げ チーズ 牛乳	ぎゅう肉 ぶた肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	ぶた肉 チーズ 牛乳	とり肉 たまご 油揚げ 牛乳	
にんじん いんげん 玉ねぎ だいこん きゅうり	ほうれん草 にんじん もやし だいこん ねぎ	にんじん こまつな 玉ねぎ 切干大根 しいたけ	にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり りんご	にんじん ほうれん草 もやし だいこん はくさい しいたけ しょうが	9日		10日		11日	
ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め みそ汁 フルーツ	エネルギー 731kcal P: 30.2g F: 21.0g 食塩: 2.0g	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 大学芋 ふりかけ	エネルギー 860kcal P: 32.6g F: 22.4g 食塩: 2.5g	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	エネルギー 713kcal P: 32.2g F: 22.7g 食塩: 2.6g	きな粉揚げパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきの彩りサラダ	エネルギー 767kcal P: 33.5g F: 26.5g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 厚焼き卵 磯香あえ さつま汁	エネルギー 699kcal P: 27.3g F: 17.1g 食塩: 2.0g	
ごはん じゃがいも さとう 油	ごはん さつまいも さとう 油 ごま	ごはん 白麦 さとう 油 ごま	コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま	ごはん さつまいも こんにゃく	ぶた肉 油揚げ わかめ 牛乳	たまご とり肉 高野豆腐 牛乳	ぶたひき肉 大豆ミンチ 油揚げ わかめ 絹ごし豆腐 牛乳	きな粉 ぶたひき肉 大豆ミンチ ハム ひじき 牛乳	厚焼き卵 ぶた肉 焼豆腐 のり 牛乳	
にんじん ピーマン 玉ねぎ もやし しょうが しいたけ パナナ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ	にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのきだけ	にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	ほうれん草 にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	16日		17日		18日	
ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 大根サラダ	エネルギー 827kcal P: 30.2g F: 31.2g 食塩: 2.4g	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 800kcal P: 25.8g F: 28.3g 食塩: 1.9g	ごはん 牛乳 おでん風煮 チーズ納豆	エネルギー 750kcal P: 33.0g F: 20.9g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 サゴシの南蛮漬け ポイルブロッコリー みそ汁	エネルギー 783kcal P: 31.3g F: 25.3g 食塩: 1.9g	少なめごはん 牛乳 かぼちゃ煮込みうどん れんこんサラダ ふりかけ	エネルギー 877kcal P: 31.9g F: 26.1g 食塩: 2.5g	
ごはん かつくり粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま	ごはん つきこんにゃく さとちも さとう 油 ごま	ごはん くるま麩 こんにゃく さとう ごま	ごはん かつくり粉 さとう 油	ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ ごま	木綿豆腐 ぶたひき肉 ハム 牛乳	ぶた肉 油揚げ わかめ 牛乳 メンチカツ	さつま揚げ 厚揚げ こんぶ ひきわり納豆 チーズ 牛乳	サゴシ切身 油揚げ 牛乳	とり肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	
にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン	にんじん いんげん ごぼう	にんじん こまつな だいこん しいたけ	にんじん ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ はくさい えのきだけ	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん ねぎ しいたけ れんこん キャベツ コーン	23日		24日		クリスマス給食	
15日の振替休日 		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 775kcal P: 29.8g F: 21.9g 食塩: 3.6g	ごはん 白麦 かつくり粉 大豆バター 油 クリスマスケーキ	とりにく 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 きくらげ	<p>・ 今月予定している地場産物は…「だいこん、きゅうり、れんこん、さつまいも、さとちも、りんご、しいたけ、たまご、いか、サゴシ」です。</p> <p>・ 今月のおさかな給食は、「サワラ」です。</p>		こんだて名 エネルギー kcal たんぱく質 P 脂質 F 食塩	

☆ 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 しゅうかんが 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。



すいぶん  
せいけつ  
水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。



