

12月のこんだて予定表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 油麩とキャベツのピリ辛炒め 沢煮椀	牛乳, 鶏肉, 大豆, みそ, 豚肉, かつお節	米, 三温糖, ごま油, 油麩, ごま	こねぎ, キャベツ, にんじん, 玉葱, しょうが, ねぎ だいこん, しめじ, たけのこ	631 kcal 28.1 g 21.8 g 2.0 g
4 月	ごはん	えびシュウマイ チンジャオロース 白菜と鶏団子のスープ	牛乳, えび, 豚肉, 鶏肉	米, 三温糖, ごま油	にんにく, ねぎ, ピーマン, 白菜, たけのこ, にんじん, しいたけ, しょうが	595 kcal 26.2 g 16.6 g 1.9 g
5 火	きなこ揚げ パン パンの日	チーズインハンバーグ 肉野菜炒め きのこのクリームスープ	牛乳, きな粉, 豚肉, ベーコン, 生クリーム	パン, 三温糖, 米油, チーズ	もやし, キャベツ, とうもろこし, ピーマン, にんじん, 玉葱, エリンギ, しめじ	659 kcal 27.2 g 30.4 g 2.7 g
6 水	ごはん 特別栽培米 給食の日	笹かまのチーズ焼き ゆで干し大根の煮物 花麩の味噌汁	牛乳, かまぼこ, チーズ, 油揚げ, かつお節	ゆきむすび, 三温糖, サラダ油, マヨネーズ, こんにゃく, 花麩, 春雨	グリーンピース, 玉葱, だいこん, にんじん, しいたけ, 絹さや, こまつな, しめじ	611 kcal 25.8 g 18.2 g 2.7 g
7 木	チキン カレー	海藻まめまめサラダ りんご	牛乳, 鶏肉, 大豆, わかめ	米, じゃがいも, オリーブ油	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, 黄ピーマン, 枝豆, りんご	632 kcal 21.0 g 18.6 g 1.8 g
8 金	ごはん	さわらのゆずみそ焼き 筑前煮 かき玉汁	牛乳, みそ, さわら, 鶏肉, 豆腐, たまご, かつお節	米, 三温糖, こんにゃく, 米油, かたくり粉	ゆず (皮), にんじん, ごぼう, しいたけ, なら, れんこん, 絹さや	621 kcal 30.9 g 20.2 g 1.7 g
11 月	ごはん	鶏肉の照り焼き すきこんぶの煮物 かぶの味噌汁	牛乳, 鶏肉, ちくわ, 油揚げ, 煮干し, みそ, こんぶ	米, 三温糖, こんにゃく	しょうが, かぶ, にんじん, ねぎ, キャベツ, ピーマン	614 kcal 26.3 g 22.1 g 1.9 g
12 火	ホット ドッグ パンの日	ポテトサラダ ベーコンときのこのスープ	牛乳, ハム, ベーコン, ウィンナー	コッペパン, じゃがいも, マヨネーズ, ドレッシン グ, 三温糖	にんじん, 玉葱, とうもろこし, きゅうり, 白菜, しいたけ, しめじ, えのきたけ	612 kcal 22.6 g 31.4 g 3.0 g
13 水	キムチ ごはん	春巻き 春菊のゴマ和え なめこの味噌汁 ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, ヨーグルト	米, 三温糖, ごま油, ごま, 大豆油	白菜, にんじん, こねぎ, しょうが, なめこ, だいこん, ねぎ, 春菊, もやし	631 kcal 27.3 g 22.6 g 2.7 g
14 木	ごはん	肉団子 ほうれん草と枝豆のソテー みそすいとん汁	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 油揚げ, みそ, かつお節	米, ごま油, すいとん粉	ほうれん草, 枝豆, にんじん, 白菜, たけのこ, ねぎ, とうもろこし, だいこん, まいたけ, ごぼう	611 kcal 23.4 g 17.5 g 2.2 g

12月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 金	ごはん	ほっけの塩焼き  小松菜の彩りおかか和え 豚汁 みかん	牛乳, ほっけ, かつお節, 豚肉, 豆腐, みそ	米, さといも, こんにやく	こまつな, ねぎ, 黄ピーマン, にんじん, もやし, キャベツ, ごぼう, 白菜, だいこん, みかん	613 kcal 26.5 g 15.9 g 2.3 g
18 月	ごはん	豚肉のスタミナ焼き 豆もやしの煮物 みそワタンスープ	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, 豚肉, みそ	米, 三温糖, こんにやく, サラダ油, ワタタン皮, ごま油	しょうが, ねぎ, 豆もやし, にんじん, 白菜, キャベツ, 絹さや, しいたけ, たけのこ	629 kcal 27.1 g 20.7 g 2.3 g
19 火	みそ ラーメン	里芋のコロッケ ごぼうサラダ 洋梨ゼリー	牛乳, 豚肉, みそ	中華麺, 三温糖, サラダ油, ごま油, マヨネーズ, ドレッシング, ごま, ゼリー, 里芋	ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし, にら, にんにく, たけのこ, ごぼう, きゅうり, 玉葱	628 kcal 21.1 g 25.2 g 2.9 g
20 水	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 鳴子ちゃんこ鍋	牛乳, ツナ, 卵, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, ごま油, かたくり粉, こんにやく	だいこん, ねぎ, にんじん, ごぼう, しょうが, しめじ, 白菜	621 kcal 29.9 g 19.9 g 2.4 g
21 木	カレー ピラフ クリスマス献立	タンドリーチキン ミネストローネスープ ケーキ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ハム, 白いんげん豆	米, バター, じゃがいも, マカロニ, ケーキ	にんじん, 玉葱, ピーマン, ブロッコリー, トマト	655 kcal 32.8 g 18.9 g 2.0 g
22 金	ごはん	キャベツメンチかつ デジブルコギ ねぎとわかめスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ	米, 大豆油, ごま油, 三温糖, ごま	にんにく, りんご, 玉葱, にんじん, ピーマン, しいたけ, ねぎ, もやし, キャベツ	630 kcal 23.7 g 21.7 g 2.2 g



毎日牛乳がつきます。



魚の小骨に気をつけましょう。



献立は予定なく変更になる場合があります。ご了承ください。

冬休み中も1日3食を食べることを意識して過ごすようにしましょう。また、「早寝早起き朝ご飯」を意識した生活を心がけましょう。来年も皆さんの元気に食べる姿を楽しみにしています。良いお年を！



～給食で使われているお米紹介～



ゆきむすび

名の由来:栽培地が雪国であること。作る人と食べる人を結ぶ。農村での共同作業を意味する「結い」。やさしい語感をなどをイメージして名付けられました。
親になった品種:「はたじるし」×「東810」
生まれた年:平成19年(2007年)
特徴:うるち米ともち米の中間の性質をもち、モチモチして粘りがあります。冷めても硬くなりにくいお米です。