★ 12月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室

今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの栄養価
食事の作法を覚えよう			血や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	
日 曜	主食 牛乳	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりょうめい)			エネルギー タンパク質 塩分量
3/月	ごはん 牛乳 (短縮時程)	さばのわふうカレーに きんぴらごぼう りんご あぶらふとあおなのみそしる	牛乳 さば ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう れんこん いんげん こんにゃく キャベツ ほうれんそう りんご	716kcal 29.0g 3.1g
4/火	ごはん 牛乳 (短縮時程)	とりのちょうせんやき はくさいのにびたし とんじる みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく みかん	767kcal 27.4g 3.0g
5/水	フォカッチャ 牛乳 (短縮時程)	マカロニミートソース ほうれんそうのごまあえ きのこスープ バナナ	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン 米あぶら さとう マカロニ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ グリンピース ほいうれんそう もやし なめこ えのきだけ パセリ バナナ	587kcal 23.0g 2.8g
6/木	ごはん 牛乳	チーズエッグ キャベツのいそべあえ だいずのカレー オレンジ	牛乳 チーズ たまご ぶたにく だいず	こめ 米あぶら さとう じゃがいも バター	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう たまねぎ たまねぎ オレンジ	807kcal 28.6g 3.1g
7/金	ちゅうかめん 牛乳	わかめラーメン ささかまのあおのりてんぷら こんさいのサラダ てづくりみかんゼリー	牛乳 ぶたにく なると ちくわ ささかまぼこ	ちゅうかめん 米あぶら さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン わかめ ごぼう れんこん きゅうり	630kcal 26.0g 2.8g
10/月	ごはん 牛乳	かつおのたつたあげ じゃがいものカレーそぼろに なめこじる みかん あじつけのり	牛乳 かつお とりにく とうふ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく なめこ だいこん ねぎ みかん のり	723kcal 32.6g 3.0g
11/火	ごはん 牛乳	こうはくシューマイ2こ もやしのナムル 八宝菜(はっぽうさい) りんご	牛乳 シューマイ ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	こめ 米あぶら でんぷん さとう	にんじん ほうれんそう まめもやし キャベツ ぜんまい はくさい きぬさや きくらげ ヤングコーン	742kcal 24.1g 2.6g
12/水	コッペパン 牛乳	かぼちゃコロッケ ジャコとまめのサラダ オレンジ みそワンタンスープ いちごジャム	牛乳 しらすぼし だいず ぶたにく	パン 米あぶら ワンタン パンこ ジャム	にんじん キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう もやし しいたけ オレンジ	625kcal 23.9g 3.1g
13/木	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんカレーいり あおなじる バナナ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん まめもやし ごぼう いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい バナナ	769kcal 28.3g 3.3g
14/金	うどん 牛乳	カレーうどん てづくりみそむしパン りっちゃんサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると ハム ヨーグルト	うどん 米あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり コーン こんぶ	663kcal 22.3g 3.1g
17/月	ごはん 牛乳	カレーピラフ とりのからあげ2こ ひじきゴマネーズ てづくりすいとんじる りんご	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ハム	こめ 米あぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんじん ごぼう きゅうり もやし はくさい ねぎ だいこん たまねぎ グリンピース しいたけ りんご	774kcal 32.8g 3.3g
18/火	シナイモツゴさとのまい 牛乳	たらのゆずみそやき ぶたバラだいこん わかめじる みかん	牛乳 たら ぶたにく しみどうふ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん いんげん こんにゃく ほうれんそう はくさい わかめ みかん	677kcal 28.5g 3.0g
19/水	チョコチップパン 牛乳	レバーとウィンナーケチャップに ほうれんそうのピーナツあえ はるさめスープ バナナ	牛乳 ぶたレバー ウィンナー とりにく	パン 米あぶら さとう でんぷん はるさめ	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう はくさい しいたけ チンゲンサイ バナナ	692kcal 27.2g 2.9g
20/木	ちゅうかめん 牛乳	やさいたっぷりタンメン タンドリーチキン コールスロー セレクトクリスマスケーキ(チョコ・ホワイト)	牛乳 ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん 米あぶら さとう ケーキ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ きくらげ コーン ほうれんそう	624kcal 31.8g 2.4g
21/金	2学期終業式(短縮4校時限) 給食なし					

※給食食材等の都合により，一部メニューを変更することがあります。

＜今月の西古川の食材＞

ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう

＜お 願 い＞

2学期最後の給食お当番さんは，給食エプロンを家に持ち帰ります。おうちの方は，エプロンを洗濯して3学期はじめに持たせてください。よろしくお願いします。