



# ★ 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 しよくじ さほう おほ 食事の作法を覚えよう		あか ち ほね 血や骨をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり からだ ちょうし 体の調子をととのえる	1食あたりの 栄養価	
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
2/月	ごはん 牛乳	あつやきたまご あぶらふとキャベツのあまからいため とうふのみそしる グレープフルーツ	牛乳 たまご みそ とうふ	こめ あぶら あぶらふ さとう	わかめ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのき グレープフルーツ	666kcal 24.4g 2.3g
3/火	ごはん 牛乳	かつおのかりんとうあげ もやしのおひたし ごもくみそしる りんご	牛乳 かつお かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ りんご	709kcal 27.3g 2.0g
4/水	ツイストパン 牛乳	とりにくのピザやき コールスローサラダ はるさめたまごスープ パナナ	牛乳 とりにく チーズ ハム たまご	パン あぶら ドレッシング さとう はるさめ かたくりこ	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし ほうれんそう しいたけ パナナ	653kcal 31.1g 2.8g
5/木	わかめごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのもの なめこじる てづくりあおりんごゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ ゼラチン	こめ ごま こんにやく さとう あぶら ナタデココ	わかめ きりぼしだいこん にんじん キャベツ いんげん なめこ はくさい ねぎ	794kcal 28.2g 3.7g
6/金	うどん 牛乳	ごもくうどん チーズむしパン やさいののりずあえ りんごヨーグルト	牛乳 とりにく なると かつおぶし チーズ ヨーグルト	うどん こむぎこ あぶら さとう	のり にんじん しいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし キャベツ りんご	651kcal 23.1g 2.7g
9/月	ごはん 牛乳	とりにくのちょうせんやき はくさいのにびたし ひきなじる みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら さとう はるさめ	わかめ ねぎ にら こまつな にんじん はくさい しいたけ だいこん たまねぎ みかん	687kcal 26.0g 2.4g
10/火	ふゆみずたんぼ米ごはん 牛乳	さんまのおかかに さといものにももの ふのりじる りんご	牛乳 さんま ぶたにく とうふ みそ	こめ さといも こんにやく あぶら さとう まめふ	ふのり にんじん グリンピース ほししいたけ はくさい にんじん ねぎ りんご	700kcal 25.2g 2.5g
11/水	こめこパン 牛乳	えびカツ ビーフンソテー はくさいのクリームに オレンジ	牛乳 えび ぶたにく ベーコン クリーム	パン こむぎこ パンこ あぶら ビーフン	キャベツ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ はくさい コーン たまねぎ にんじん オレンジ	652kcal 24.8g 2.1g
12/木	ごはん 牛乳	あじのゆずみそやき かぼちゃのそぼろに キムチスープ りんご	牛乳 あじ みそ とりにく ぶたにく	こめ さとう かたくりこ あぶら	ゆず かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キムチ もやし りんご	669kcal 26.7g 1.6g
13/金	ちゅうかめん 牛乳	みそラーメン ココアむしパン シューアイス きりぼしだいこんのはりはりあえ	牛乳 ぶたにく なると シューアイス	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま	こんぶ キャベツ にら にんじん きくらげ コーン きりぼしだいこん きゅうり もやし	689kcal 24.4g 3.8g
16/月	ごはん 牛乳	とりにくのこうみソースかけ のりのりサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 とりにく ベーコン	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	わかめ のり ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい オレンジ	683kcal 26.8g 1.9g
17/火	ごはん 牛乳	ぶたにくのバーベキューソースかけ もやしのカレーソテー みそワタンスープ みかん	牛乳 ぶたにく ベーコン みそ	こめ さとう ごま あぶら ワタン	りんご もやし だいずもやし にんじん ピーマン キャベツ にら きくらげ みかん	725kcal 26.6g 2.3g
18/水	ミルクパン 牛乳	チーズインハンバーグ コーンサラダ こんさいのスープ てづくりクリスマスケーキ	牛乳 チーズ ツナ ベーコン たまご クリーム	パン さとう こむぎこ じゃがいも	きゅうり コーン パプリカ ブロッコリー にんじん たまねぎ しいたけ さくらんぼ	775kcal 28.0g 4.0g
19/木	ごはん 牛乳	ハムエッグ やさいのこんぶあえ チキンカレー りんご	牛乳 たまご ハム とりにく	こめ あぶら じゃがいも	こんぶ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ グリンピース りんご	791kcal 28.2g 3.7g
20/金	スパゲッティ 牛乳	きのこのクリームパスタ チーズはるまき かみかみあえ てづくりももゼリー	牛乳 ベーコン クリーム チーズ さきいか ゼラチン	スパゲッティ あぶら じゃがいも ごま さとう	しめじ たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん だいこん きゅうり キャベツ もも	697kcal 25.1g 1.9g
23/月	2学期終業式(短縮4校時限) 給食なし					

＜今月の西古川の食材＞

※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。

キャベツ にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう しいたけ

＜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。

