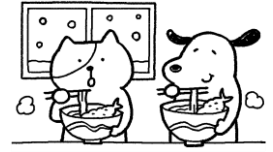


12がつのこんだてひょう



今月の目標

たのしくたべよう・楽しい雰囲気^{たの ふんいき た}で食べよう・楽しい給食^{たの きゅうしょく}にしよう
 (1・2ねんせい) (3. 4年生) (5. 6年生)



八千代市立阿蘇小学校

日	曜	こんだてめい	熱や力になる (黄)もの	血・肉・骨に (赤)なるもの	体の調子を (緑)整える	夕食に食べてほしいもの	
						エネルギー・たんぱく質 しつ ・食塩相当量	
1	火	もずくどん あかうおのさいきょうやき スタミナサラダ バナナ	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	もずく ぶたにく あかうお ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし きゅうり もやし キャベツ バナナ	きのこるい 606 ・ 25.9 14.5 ・ 1.3	
2	水	さつまいもパン コーンポタージュ えびフリッター ひじきのマリネ	パン さつまいも バター こめ さとう クルトン あぶら ごま	ベーコン チーズ ハム なまクリーム えび ひじき きゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり	さかなるい 726 ・ 26.0 28.4 ・ 3.0	
3	木	みそラーメン あげぼうぎょうざ チキンのごまサラダ ドーナツ	ちゅうかめん さとう マカロニ ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ パンこ	ぶたにく とりにく みそ とうにゅう たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり ニラ	かいそうるい 602 ・ 24.1 27.7 ・ 3.5	
4	金	ごはん にくじゃが あじのごまやき おかかあえ ヨーグルト	こめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら	ぶたにく あじ かつおぶし わかめ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	ござかなるい 647 ・ 30.5 15.4 ・ 1.9	
7	月	ごはん けんちんじる さばのこうみやき しらすあえ	こめ さとう さといも ごま	とりにく さば しらすぼし あぶらあげ とうふ のり きゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	くだものるい 622 ・ 27.2 22.0 ・ 1.7	
8	火	サフランライス ドライカレー ほしがたポテト シーフードサラダ	こめ こむぎこ バター さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく だいち いか ひよこまめ チーズ えび わかめ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン グリーンピース もやし きゅうり	さかなるい 725 ・ 30.0 26.5 ・ 3.1	
9	水	ちゅうかどん いかのしちみやき こまつなのツナあえ みかん	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご えび いか ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな はくさい たけのこ ねぎ もやし しいたけ グリンピース みかん	まめるい 629 ・ 31.6 17.3 ・ 2.8	
10	木	こくとうパン はくさいのクリームに のりしおピーンズ コーンのいろどりサラダ リんごゼリー 《さむさをふきとばそうきゅうしょく》	パン じゃがいも あぶら でんぷん こむぎこ	とりにく ベーコン とうにゅう ハム たまご ひよこまめ しらいんげんまめ なまクリーム チーズ だいち のり きゅうにゅう	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	ごま・ナッツるい 670 ・ 28.0 24.8 ・ 2.7	
11	金	ごはん とんじる さけのてりやき ひじきのいために きゅうりのかおりづけ	こめ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ さけ あぶらあげ しらいんげんまめ ひじき きゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ しいたけ えだまめ きゅうり ごぼう	ござかなるい 626 ・ 32.2 17.8 ・ 2.9	
		6年6班のこんだて 旅行気分！アメリカン給食 セルフバーガー(パンズパン・てりやきハンバーグ スライスチーズ) ABCスープ コールスローサラダ	6班の4人が考えました！				
14	月	むぎごはん なまあげのオイスターソースに ししゃものかおりあげ ごぼうサラダ	パン マカロニ さとう でんぷん マヨネーズ	とりにく ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	まめるい 620 ・ 28.9 24.9 ・ 2.9	
15	火	むぎごはん なまあげのオイスターソースに ししゃものかおりあげ ごぼうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	とりにく なまあげ うずらたまご ししゃも ツナ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう	かいそうるい 669 ・ 28.8 23.7 ・ 1.9	
16	水	ごはん ぶたにくのしょうがに ひとくちやきいも こまつなとハムのごまふうみあえ	こめ さとう ごま さつまいも ごまあぶら	ぶたにく ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな はくさい	きのこるい 622 ・ 25.7 16.0 ・ 1.6	
17	木	ごはん(わかめふりかけ) だいこんのべっこうに たらあげに えだまめとりにくのわふうサラダ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぶたにく ひじき たら だいち とりにく わかめ きゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり	いもるい 673 ・ 30.1 20.1 ・ 2.5	
18	金	カレーライス ツナとキャベツのサラダ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご オレンジ	ござかなるい 661 ・ 21.5 21.2 ・ 2.6	
21	月	キムチチャーハン むらさきもちもち ちゅうかサラダ フルーツしらたま 《12がつのおたんじょうびおいわいきゅうしょく》	こめ さとう さつまいも ごまあぶら ごま しらたま	ぶたにく たまご ハム ぎゅうにゅう	にんじん もやし はくさい キャベツ きゅうり もやし みかん パイナップル もも	きのこるい 697 ・ 18.3 18.3 ・ 2.0	
22	火	ごはん いりどり じゃがいもとにくだんごのあげに ほうれんそうのツナあえ ベにマドンナ	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	とりにく ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう グリンピース ごぼう さやいんげん れんこん ベにマドンナ	さかなるい 614 ・ 25.1 17.1 ・ 2.0	
23	水	ごはん どさんこじる かつおフライ(ソース) ちぐさあえ	こめ さとう バター あぶら ごま	ぶたにく みそ いか かつお とうふ たまご あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう しいたけ キャベツ	いもるい 654 ・ 27.6 20.4 ・ 2.5	
		6年2班のこんだて みんな大好き！！おたのしみ給食 バターロール コンソメスープ ローストチキン マセドアンサラダ ケーキ	2班の5人が考えました！				
24	木		パン あぶら マカロニ こむぎこ パター	とりにく たまご ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり	まめるい 697 ・ 31.5 31.9 ・ 2.9	

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。牛乳は毎日つきます。

	エネルギー	たんぱく質	しつ	しょくえんとうりょう
平均栄養価	653Kcal	27.4g	21.6g	2.4g
基準栄養価	650Kcal	21.3g~32.6g	14.6~21.7g	2.0g未満

【お知らせ】6年生が家庭科「くふうしよう おいしい食事」の
 時間にたてた給食メニューがです。
 1月2日に、他の班の献立を出す予定です。お楽しみに！

※ 12月は、八千代市産の長ネギを使用します。
 八千代市でとれた美味しい野菜をたくさん食べてくださいね。