



[12月 予定献立表]



表郷小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 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 | 1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---|----|---|--------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 2月 | 麦ご飯 | ○ | 豚肉のねぎ塩焼き ビーフン炒め わかめスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ | 麦ご飯 ごま油 ビーフン 油 ごま | ねぎ レモン こまつな にんじん キャベツ 干しいたけ えのき | 605 kcal 26.4 g 21.3 g 2.0 g |
| 3火 | ワンタンメン | ○ | 中華あえ フルーツ杏仁 | 牛乳 豚肉 なんと 中華くらげ | 中華めん ワンタン はるさめ ごま さとう 油 フルーツ杏仁 | にんじん もやし はくさい チンゲン菜 メンマ きゅうり もやし | 570 kcal 23.7 g 25.9 g 3.1 g |
| 4水 | 麦ご飯 | ○ | さばの生姜煮 おかかあえ 野菜たっぷり豆乳汁 | 牛乳 さば かつおぶし 豚肉 豆乳 | 麦ご飯 ごま油 | こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが こんにゃく | 607 kcal 29.1 g 19.6 g 2.1 g |
| 5木 | <6-2リクエストメニュー> きなこ揚げパン | ○ | 海藻サラダ ミネストローネ | 牛乳 きなこ 海藻ミックス ベーコン 大豆 | コッペパン さとう 油 ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 | だいこん きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ パセリ | 587 kcal 22.3 g 25.6 g 2.4 g |
| 6金 | 麦ご飯 | ○ | ぎょうざ ホイコーロー トックスープ | 牛乳 ぎょうざ 豚肉 わかめ 鶏肉 | 麦ご飯 油 ごま油 かたくり粉 トック ごま | キャベツ ビーマン にんじん だいこん ねぎ | 652 kcal 25.2 g 20.7 g 2.2 g |
| 9月 | 麦ご飯 | ○ | 鶏肉のからあげ ほうれん草のごまあえ 白菜のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 | 麦ご飯 かたくり粉 油 ごま さとう ごま油 | ほうれん草 もやし にんじん ねぎ はくさい | 641 kcal 25.8 g 26.5 g 2.2 g |
| 10火 | 白ごまタンタンうどん | ○ | 水菜の三色あえ 果物(みかん) | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ | ソフトめん 油 ごま ごま油 さとう ごま | 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ みずな もやし みかん | 608 kcal 26.7 g 21.4 g 2.6 g |
| 11水 | <6-1リクエストメニュー> キムチチャーハン | ○ | もやしとほうれん草のナムル 中華スープ クリームだいふく | 牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 | ご飯 ごま油 ごま さとう クリームだいふく | にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ はくさい もやし ほうれん草 チンゲン菜 きくらげ | 554 kcal 20.4 g 17.0 g 2.5 g |
| 12木 | 麦ご飯 | ○ | 鮭のマヨネーズ焼き かみかみあえ 玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 鮭 いか 豆腐 わかめ | 麦ご飯 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | パセリ キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 たくあん | 516 kcal 23.2 g 14.1 g 2.5 g |
| 13金 | キーマカレーライス | ○ | こんにゃくサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト | 麦ご飯 油 じゃがいも さとう ごま油 | にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく | 685 kcal 24.1 g 21.1 g 2.8 g |
| 16月 | <減塩メニュー> 麦ご飯 | ○ | ぶりの照り焼き 切り干し大根のカレー炒め きのこけんちん汁 | 牛乳 ぶり ウィンナー 豆腐 | 麦ご飯 さとう 油 さといも ごま油 | だいこん こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ こんにゃく たもぎたけ | 508 kcal 16.2 g 14.9 g 1.9 g |
| 17火 | 麦ご飯 | ○ | しゅうまい 春雨のあえ物 厚揚げの中華煮 | 牛乳 しゅうまい 厚揚げ 豚肉 | 麦ご飯 はるさめ ごま油 ごま さとう かたくり粉 | にんじん はくさい きゅうり きくらげ たけのこ チンゲン菜 ねぎ | 682 kcal 26.1 g 24.4 g 2.0 g |
| 18水 | 麦ご飯 | ○ | キャベツメンチカツ にんじんたらこ炒め なめこのみそ汁 ふくしまゼリー(りんご) | 牛乳 キャベツメンチカツ たらこ 豆腐 | 麦ご飯 油 さとう ごま油 ふくしまゼリー(りんご) | にんじん しらたき なめこ だいこん こまつな ねぎ | 605 kcal 21.1 g 17.6 g 2.6 g |
| 19木 | ピザトースト | ○ | フレンチサラダ コンソメスープ | 牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー | 食パン 油 | 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな とうもろこし | 616 kcal 23.8 g 29.1 g 2.8 g |
| 20金 | <冬至メニュー> わかめご飯  | ○ | かぼちゃコロッケ もやしのひき肉炒め 冬野菜たっぷり汁 はちみつゆずゼリー | 牛乳 鶏肉 大豆ミート 豆腐 わかめ | 麦ご飯 油 パン粉 じゃがいも マロニー かたくり粉 油 ごま油 さといも はちみつゆずゼリー | にんじん もやし なら  ごぼう だいこん ねぎ かぼちゃ こんにゃく | 624 kcal 21.1 g 17.9 g 2.8 g |
| 23月 | <クリスマスメニュー> ビーフストロガノフ | ○ | イタリアンサラダ クリスマスケーキ(チョコ) | 牛乳 牛肉 生クリーム | 麦ご飯 バター じゃがいも さとう 油  クリスマスケーキ | にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし | 735 kcal 20.7 g 30.9 g 2.4 g |

2学期終業式

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



| | |
|--------|---|
| 月平均栄養価 | 612.0 kcal 23.5 g 21.8 g 2.4 g |
|--------|---|

～年末年始の行事食～

年末年始はクリスマスやお正月など、みんなで集まって食事をするのが多くなります。昔の人の知恵が詰まった行事食を引き継いでいきたいですね。

年越しそば…そばは細く長いことから「長寿」の願いや、ほかの麺よりも切れやすいことから、「今年1年の災厄を切る」という願いが込められています。

おせち…季節の節目にあたる「節(せち)」の日を指す言葉です。平安時代に、正月は大事な節目の一つで、儀式をおこない特別な料理を神様にお供えしていました。やがて、おせち料理として浸透していきました。

もうすぐ冬休みですね。早寝早起きをこころがけ、規則正しい生活をしましょう。行事食も味わって、楽しい冬休みにしてくださいね！