



12月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量									
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
			血・筋肉・骨になる食品	牛乳	体のちようしをととのえる食品	牛乳	エネルギーのもとになる食品	牛乳										
1	水	ちいさいココアあげパン 牛乳 ちゃんぽんうどん ブロッコリーのごまマヨあえ	えび ぶたにく さつまあげ まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	たけのこ はくさい ねぎ とうもろこし しいたけ	パン さとう うどん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま	602	25.0	23.7	1.8						
2	木	むぎごはん 牛乳 とりにくのチリソースがけ ちゅうかサラダ ワンタンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	にんにく しいたけ もやし きゅうり はくさい	むぎ ごめ でんぷん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	679	23.4	22.0	2.5						
3	金	ごはん 牛乳 メルルーサホイイルやき ひじきのにももの ごんさいのごまじる ヨーグルト	メルルーサ さつまあげ こおりとうふ みそ	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	パセリ にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう	ごめ さとう さといも	ごま	621	26.7	16.1	2.6						
6	月	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナコーンサラダ くだもの(オレンジ)	ぶたにく まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく オレンジ とうもろこし キャベツ しょうが	ごめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	651	21.3	19.4	2.2						
7	火	ごはん 牛乳 ほっけフライ ごぼうサラダ とりちゃんこじる	ほっけ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	ごぼう だいこん キャベツ はくさい きゅうり しめじ しょうが ねぎ	ごめ パンこ	あぶら ドレッシング	686	26.0	22.6	1.8						
8	水	ちいさいくろパン 牛乳 クリームスパゲティ ツナとまめのサラダ くだもの(りんご)	とりにく ベーコン いんげんまめ まぐろフレーク	牛乳	パセリ にんじん	しめじ りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	653	26.4	21.9	2.8						
9	木	むぎごはん 牛乳 ピンパ(やきにく・ナムル) ちゅうかごもくスープ ミルメークココア	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし きくらげ たけのこ ねぎ はくさい	むぎ ごめ ミルメーク	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	661	27.8	23.8	2.4						
10	金	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ からしあえ とんじる	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい たまねぎ ねぎ にんにく もやし	ごめ じゃがいも	660	27.4	21.1	2.6							
13	月	ごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ ちゅうかクラゲのサラダ とうふチゲ	くらげ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり はくさい ねぎ	ごめ ぎょうざのかわ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	643	24.5	23.2	2.3						
14	火	ごはん 牛乳 モロのねぎソースがけ きりほしだいこんサラダ まろやかとうにゅうみそじる	モロ とうにゅう かまぼこ みそ あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ もやし ごぼう しょうが にんにく きりほしだいこん きゅうり はくさい	ごめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	631	26.6	18.9	2.9						
15	水	けんさんこむぎぎゅうにゅうパン 牛乳 とちぎけんさんぎゅうにくのビーフシチュー かんぴょうとゆばのサラダ いちごムース	ぎゅうにく ゆば だいす	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく かんぴょう	パン じゃがいも いちごムース	あぶら ドレッシング	660	29.3	26.9	2.3						
<p>まよう ちいさきおうえん 今日(けふ)は地域応援ランチです。地元(きよまち)の農産物(のうさんぶつ)を活用(かっよう)することを目的(もくてき)としています。私(わたくし)たちのふるさと(ふるさと)・栃木県(とちぎけん)やおたわら(おたわら)市の食材(しょくざい)を味わ(あじ)わしましょう。</p>																		
16	木	むぎごはん 牛乳 やきにく わふうサラダ けんちんじる	ぶたにく ちくわ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのき だいこん しょうが にんにく もやし ごぼう ねぎ	むぎ ごめ さといも	あぶら ドレッシング	627	26.0	18.9	2.9						
17	金	ごはん 牛乳 あつやきたまご ぶりかけ わふうマカロニサラダ おでん	たまご ちくわ まぐろフレーク さつまあげ さけ がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	ごめ マカロニ	あぶら ドレッシング	611	23.9	18.5	2.5						
20	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい わかめのナムル マーボーどうふ	ぶたにく ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ	ごめ しゅうまいのかわ さとう でんぷん	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	731	30.1	27.7	2.1						
21	火	ごはん 牛乳 とりのカレーからあげ のりあえ いしかりじる	とりにく さけ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが しめじ にんにく だいこん もやし はくさい キャベツ ねぎ	ごめ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	593	28.4	16.7	2.2						
22	水	ちいさいパンクパン 牛乳 イタリアンサラダ ゆずゼリー スパゲティナポリタン ハートオムレツ	ウインナー たまご ハム	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし エリンギ にんにく だいこん	パン スパゲティ ゆずゼリー	あぶら ドレッシング	640	24.9	20.9	2.8						
<p>22日は冬至(とうじ)です。冬至(とうじ)には、かぼちゃ(かぼちゃ)を食べ(た)べ、ゆず湯(ゆず)に入る習慣(じゆんかん)がありますので、かぼちゃ(かぼちゃ)の入ったパン(はい)とゆず(ゆず)を使ったゼリー(つか)で冬(とう)を全(ぜん)く迎(むか)えたいです。冬(とう)に全(ぜん)く献立(けんてい)しました。</p>																		
23	木	むぎごはん 牛乳 いわしのおかか ごもくきんぴら かんぴょうとゆばのみそじる	いわし みそ かつおぶし さつまあげ なまあげ ゆば	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ れんこん はくさい かんぴょう	むぎ ごめ さとう じゃがいも	あぶら	595	22.3	16.3	2.3						
24	金	ごはん 牛乳 チキンハヤシ フレンチサラダ クリスマスケーキ	とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん しょうが えだまめ にんにく レモン キャベツ	ごめ じゃがいも さとう ケーキ	あぶら	764	21.4	26.6	2.5						
計(18回)							えいようりょう 栄養量	小学生 (中学年)	月平均 基準量	650	25.6	21.4	2.4					
都合により献立や一部材料を変更する場合があります。										650	26.8	18.1	2未満					

