

スクールランチ

12月 よていこんだて

川下小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
			あかいろの食品 (体をつくるものになる)	きいろの食品 (エネルギーのものになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるものになる)	その他の食品	
1	金	コッペパン ミートオムレツ コールスローサラダ さけボールのミルクスープ ぎゅうにゅう	ミートオムレツ チキンハム さけボール ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン コールスロッドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ こまつな	チキンスープ コンソメ しお こしょう	海藻類 豆・豆製品 601.26.4
4	月	ごはん やさいのみそに しゅんぎくのごまあえ ぎゅうにゅう りんご	ぶたにく なまあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく さとう あぶら ごま さとう	ごぼう だいこん にんじん さやいんげん しゅんぎく もやし はくさい りんご	しょうゆ しょうゆ しお	きのこ類 海藻類 585.20.9
5	火	ごはん しろみフライ 岩国れんこんチップ とりだんごのみぞれじる ぎゅうにゅう	しろみフライ あおのり とりだんご とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	れんこん だいこん たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	しお かつおだし しょうゆ さけ しお	いも類 果物類 627.23.6
6	水	こくとうパン ぶたにくとはくさいのクリームに ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう しろはなまめ しらすぼし ぎゅうにゅう	こくとう パン じゃがいも あぶら シチュールウ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい プロッコリー ほうれんそう とうもろこし キャベツ	こしょう しお こしょう	種実類 きのこ類 606.23.9
7	木	ごはん キムチなべ ちゅうかあえ ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく むぎみそ とうふ あかみそ とりさきみ ぎゅうにゅう	こめ マロニー ごま さとう ごまあぶら	はくさい キムチ だいこん えのきたけ たまねぎ なら ほうれんそう もやし にんじん みかん	さけ こんぶだし しょうゆ す	いも類 魚介類 624.24.4
8	金	コッペパン いちごジャム とりのアーモンドがらめ ポトフ ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン いちごジャム でんぶん あぶら アーモンド さとう じゃがいも	えだまめ かぶ たまねぎ にんじん はくさい エリンギ パセリ	しょうゆ みりん しょうゆ チキンスープ しお こしょう	小魚類 豆・豆製品 627.30.6
11	月	ツナそぼろどんぶり (ごはん ツナそぼろ) さといものみそしる ぎゅうにゅう	まぐるツナ たまごそぼろ とうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	えだまめ たまごそぼろ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ にぼしだし	種実類 果物類 621.25.6
12	火	ハヤシライス (ごはん ハヤシ) フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく しろはなまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	グリーンピース トマト にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム バナナ みかんかん バイナップルかん おうとうかん	トマトピューレ あかワイン	魚介類 小魚類 627.19.6
13	水	コッペパン くるまめきなこクリーム ポークビーンズ 岩国赤大根とみずなのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず しろはなまめ わかめ まぐるツナ ぎゅうにゅう	パン くるまめきなこクリーム じゃがいも さとう あぶら ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ みずな あかだいこん	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しょうゆ す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	緑黄色野菜 きのこ類 642.25.7
14	木	ごはん さばのゆずみそに いもに ぎゅうにゅう みかん	さばのゆずみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さといも さとう	ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎ みかん	しょうゆ さけ みりん しお	種実類 海藻類 752.29.8
15	金	あげココアパン ぐだくさんスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ	ミルクココア コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 種実類 614.22.6
18	月	ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう	ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら ごま さとう	はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ だいこん れんこん にんじん かぶ	しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお	乳・乳製品 小魚類 519.21.6
19	火	カレーピラフ てりやきチキン ミニトマト ABCスープ ぎゅうにゅう リザーブクリスマスケーキ	ぶたミンチ てりやきチキン とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ グリンピース ミニトマト たまねぎ はくさい ほうれんそう	しお こしょう ウスターソース コンソメ カレーこ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	魚介類 種実類 688.27.5
20	水	セルフハンバーガー(まるパン) ハンバーグのケチャップに ゆでキャベツ ふわふわスープ ぎゅうにゅう	ハンバーグ たまご こなチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	パン さとう パンこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 海藻類 650.31.3
21	木	とりぞうすい さけのチーズフライ だいこんサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく たまご さけのチーズフライ まぐるツナ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ほうれんそう	しょうゆ にぼしだし さけ しお しょうゆ	いも類 その他の野菜 558.29.6
22	金	コッペパン かぼちゃのとうじシチュー とうじのれんこんサラダ ぎゅうにゅう ゆずきちゼリー	とりにく ぎゅうにゅう チキンハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら シチュールウ マヨネーズ ごま さとう ゆずきちゼリー	マッシュルーム グリンピース かぼちゃ たまねぎ にんじん れんこん きゅうり	チキンスープ こしょう しお す からし	豆・豆製品 魚介類 666.24.2

※ 都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標

あとかたづけをたたくしよ

- 給食の後片付けを早くする。
- ふきんをきれいに洗って干す。
- 給食当番は、決められた通りに食器、食缶、残飯等の整理をする。