



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
			血や肉になる 赤色食品	熱や力のもとになる 黄色食品	体の調子を整える 緑色食品	その他の食品	
1	火	パン みかん アジのかわりソースかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう あじ とりにく	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ	みかん にんにく はくさい こまつな たまねぎ にんじん きくらげ	ケチャップ ウスターソース カレーこ すししょうゆ チキンスープ うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう	種実類 たまご 607,25.8
2	水	ごはん キムチなべ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ あかみそ	ごはん マロニー ごま さとう ごまあぶら	はくさい はくさいキムチ にんじん えのきたけ たまねぎ いら ほうれんそう もやし にんじん	さけ こんぶだし しょうゆ	魚介類 海藻類 610,22.9
3	木	ごはん さばのみそに はくさいのおひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう さばのみそに かつおぶし とうふ たまご	ごはん さとう でんぶん	はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	しょうゆ こんぶだし かつおだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお	肉類 いも類 625,25.2
4	金	パン ミートボールのケチャップに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール だいず ツナ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム だいこん きゅうり	ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ	魚介類 果物 608,22.9
7	月	ごはん ぶたにくのごましょうゆいため いしかりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ さけ にぼしだし	緑黄色野菜 乳・乳製品 663,28.8
8	火	こくとうパン いかとキャベツのソテー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう いか とりにく ぎゅうにゅう	パン くるざとう あぶら じゃがいも あぶら バター はくりきこ	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ	さけ しお こしょう しょうゆ チキンスープ コンソメ しお こしょう	果物 豆・豆製品 622,24.3
9	水	カレーライス (ごはん カレーシチュー) ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ しらすぼし	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	グリーンピース にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん しろいんげんまめ	カレーウ ウスターソース カレーこ ケチャップ トマトピューレ しお こしょう あかワイン しょうゆ	きのこ類 魚介類 699,22.0
10	木	まめツナそぼろごはん (ごはん まめツナそぼろ) わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず とうふ わかめ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	えだまめ にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	しょうゆ さけ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 たまご 608,23.5
11	金	セルフメンチカツパーガー(まるパン メンチカツ ホイルキャベツ ウスターソース) ABCスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	まるパン あぶら アルファベットマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	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	魚介類 野菜 638,22.2
14	月	ごはん ずきやき 地場産給食 いわくにあかだいこんのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし	ごはん こんにやく あぶら さとう さとう	はくさい ごぼう たまねぎ しろねぎ もやし だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ	果物 きのこ類 614,22.5
15	火	わかめうどん ちくわのいそべあげ チンゲンサイとハムのいためもの はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ハム	うどん あぶら じゃがいも あぶら はちみつレモンゼリー	はくさい にんじん ねぎ	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお	種実類 野菜 601,23.0
16	水	ごはん いわしのみぞれに ひじきのしらあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ひじき とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん しお にぼしだし	肉類 果物 638,25.4
17	木	ごもくめし ちくさやき はっばいじる ミルクメークココア	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくさやき とうふ	ごはん あぶら さとう こんにやく ふ ミルクメークココア	ごぼう にんじん グリンピース ほししいたけ	さけ しょうゆ しお こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	海藻類 魚介類 618,22.9
18	金	パン クリスマスケーキ てりやきチキン ポイルブロッコリー ポークビーンズ クリスマス セレクト給食	ぎゅうにゅう てりやきチキン だいず ぶたにく	パン クリスマスケーキ じゃがいも さとう	ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	あおじそドレッシング 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	野菜 小魚類 755,31.2
21	月	ごはん たらちり れんこんのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ チキンハム	ごはん こんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	はくさい しろねぎ こまつな にんじん えのきたけ れんこん きゅうり	しょうゆ さけ しお かつおだし こんぶだし しょうゆ	たまご 果物 603, 27.3
22	火	パン みかん かぼちゃのシチュー だいこんとみずなのサラダ 冬至献立	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	パン じゃがいも あぶら バター はくりきこ ごま あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん みずな	チキンスープ コンソメ しお こしょう す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	緑黄色野菜 豆・豆製品 658,24.1
23	水	ぶたどんぶり (ごはん ぶたどんのぐ) ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ にぼしだし	種実類 魚介類 624, 24.8

※ 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しよう



- 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。

