

12月の予定献立表

平成28年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりふりかけ プリだいこん かぼちゃのみそしる	609	26.4	プリ かつおぶし あぶらあげ しろみそ ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	はいがまい さんおんとう しろごま	かぼちゃ にんじん だいこん しょうが ねぎ
2	金	うどん 	ぎゅうにゅう 	わふうあんかけうどん さくらえびのやさいあげ	620	24.8	とりにく あぶらあげ さくらえび ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう でんぷん こむぎこ あぶら	にんじん えのきだけ ごぼう はくさい たまねぎ れんこん
5	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	しろみざかなのパンこやき はくさいのこんぶづけ とうにゅうみそスープ	572	22.3	ほっけ しろみそ とうにゅう パルメザンチーズ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ドライパンこ オリーブオイル	はくさい だいこん にんじん パセリ
6	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ふゆやさいカレー だいこんサラダ いいづなまちのりんご1/6	671	25.3	とりにく まぐろかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さんおんとう あぶら	にんじん かぶ だいこん たまねぎ にんにく しょうが れんこん ぶなしめじ りんご
7	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	マーボーはくさい ワントンスープ	547	21.6	ぶたひきにく とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん ワントンのかわ あぶら ごまあぶら	にら にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし
8	木	シュガーあげぼん 	ぎゅうにゅう 	ほっかいサラダ ミネストローネ	555	18.7	ウイナー わかめ いんげんまめ サクフレーク ぎゅうにゅう	こめパン さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル マヨネーズ	かぶ たまねぎ キャベツ
9	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	しおラーメン さつまいもごまだんご	679	20.3	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さつまいも こまあぶら さんおんとう でんぷん こむぎこ あぶら パター しろごま くるごま	にんじん もやし キャベツ きくらげ とうもろこし にんにく しょうが
12	月	ゆかりごはん 	ぎゅうにゅう 	ハムカツ やさいのおかかあえ ごまみそしる	577	23.1	ハム たまご あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さんおんとう しろごま あぶら	ゆかり ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ だいこん
13	火	グラタントースト 	ぎゅうにゅう 	ごまたっぴりサラダ かぶのスープ	656	25.5	まぐろかん とりにく ベーコン ミックスチーズ ぎゅうにゅう	しょくパン こむぎこ あぶら バター しろごま	こまつな かぶ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし かぶ
14	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	サケのやさいあんかけ はるさめスープ	586	20.6	さけ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん しょうが にんにく たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ
15	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	やながわどん かいそうサラダ キャロットオレンジゼリー	589	21.2	ぶたにく あぶらあげ かんてん かいそうミックス たまご ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん さとう あぶら しろごま	にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ だいこん レモンじる オレンジジュース
16	金	スパゲティ 	のむ ヨーグルト 	ツナのクリームスパゲティ パリパリサラダ ミニエメラルドカップケーキ	561	18.7	まぐろかん パルメザンチーズ ミックスチーズ たまご ぎゅうにゅう ショアブルーベリー	スパゲティ ワントンのかわ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら オリーブオイル パター	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ
19	月	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	とうじメニュー かぼちゃのそぼろに みそけんちんじる	639	23.1	あぶらあげ とりひきにく とうふ しろみそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん こんにゃく あぶら	にんじん かぼちゃ しょうが ごぼう だいこん ねぎ
20	火	クリスマスメニュー・セレクトデザート ケチャップライス 	のむ ヨーグルト 	とりにくのかりかりあげ はなやさいソテー コーンスープ セレクトケーキ	682	24.9	まぐろかん とりにく のむヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ コーンフレーク じゃがいも あぶら オリーブオイル セレクトケーキ	フロッキー にんじん にんにく たまねぎ カリフラワー とうもろこし クリームコーン パセリ

12月20日(火)2学期最後の給食には『セレクトデザート』がきます！

①チョコレートケーキ
②ストロベリーケーキ



どうして きゅうしょくには かならず ぎゅうにゅうが できるの？

ぎゅうにゅうは からだを じょうぶにするからです。

ぎゅうにゅうは ほねや はをつくれます。

ちやきんにくも つくりまます。



のんだら そとで あそびましよう！

さむくなってくると、だんだん牛乳をのこす人がおおく なってきます。
しっかいのむと、からだがじょうぶになったり、いいことが たくさんあるので、できるだけのをくださいね。

★12月の給食集金★

日時: 12月1日(木)

おつりのないようにご協力お願いします。

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食 材 料 の都合により献立が変わることがあります。

