



12月 給食献立表



日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>あかのなまま ちやにくになる 赤の仲間 血や肉になる</small>	黄のなまま ねつやちからのもとになる <small>黄の仲間 熱や力の元になる</small>	みどりのなまま からだのちようしきをとのえる <small>緑の仲間 体の調子を整える</small>	1食分 - (kcal) たんぱく質 (g)
金	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・ごま・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・はくさいキムチ・はくさい・にら	601
	あおなともやしわふうスープ	とりにく・とうふ	あぶら・ごまあぶら	しょうが・にんじん・もやし・ごまつな	23.6
	りんごゼリー	こなかんでん	さとう	りんごジュース	
月	おえかきパン		しょくパン・いちごジャム		583
	ゆうやけシチュー	とりにく・ほたて・ぎゅうにゅう・なまクリーム	あぶら・じゃがいも・こむぎこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ	24.1
	にんじンドレッシングのサラダ		あぶら・さんおんとう	キャベツ・コーンかん・だいこん・ごまつな・にんじん	
火	パイナップルパン		パイナップルいりパン		603
	シェパースパイ	ぶたひきにく・とうにゅう	あぶら・かたくりこ・じゃがいも	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん	27.5
	スコッチブロス	とりにく・ウインナー	あぶら・おしむぎ	にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・かぶ	
水	シナガック	ベーコン	こめ・おしむぎ・オリーブオイル	にんにく	596
	チキン・アドボ	とりにく	あぶら・さとう・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・しょうが・レモンじり	22.5
	ティノラン・マノック	とりにく	あぶら	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・チンゲンサイ	
木	ごはん		こめ		656
	かぼちゃいりコロッケ	ぶたひきにく・だいず	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・パンこ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	
	やさいのだししょうゆあえ	いとけずり		ごまつな・もやし・だいこん・にんじん	23.0
	とうふとかぶのみそしる	とうふ・みそ・わかめ		かぶ	
金	こうやとうふのそぼろどん	とりひきにく・こうやとうふ・だいず	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう	しょうが・にんじん・たけのこ・エリンギ・ほししいたけ・さやいんげん	600
	だいこんとはくさいのみそしる	あぶらあげ・みそ		だいこん・はくさい・ごまつな	24.9
	はなみかん			みかん	
月	むぎごはん		こめ・おしむぎ		635
	やしきさばのおろしソース	さば	かたくりこ	だいこん・こねぎ	
	あおなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし・ごまつな	27.8
	ぐたくさんみそしる	ぶたにく・とうふ・みそ	あぶら・じゃがいも・つきこんにゃく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・ほししいたけ・だいこん	
火	ごはん		こめ		620
	だいずいりひじきハンバーグ	ぶたひきにく・とりひきにく・とうふ・だいず・みそ	あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・しょうが	
	もやしときゃべつのおひたし			ごまつな・キャベツ・にんじん・もやし	28.4
	はくさいとわかめのすましじり	とうふ・わかめ		はくさい・にんじん	
水	スパゲティミートソース	ぶたひきにく・だいず・みそ	スパゲティ・オリーブオイル・あぶら・さんおんとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん	603
	じゃがいものようふうスープ	とりにく	あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ごまつな	28.4
	りんご			りんご	
木	バエリアふう	あさり・いか	こめ・あぶら	にんにく・たまねぎ・エリンギ・パプリカ・パセリ	603
	スペインオムレツ	たまご・ベーコン	オリーブオイル・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	27.3
	マカロニいりミネストローネ	ぶたにく	あぶら・さんおんとう・マカロニ	にんにく・セロリ・にんじん・たまねぎ・かぶ	
金	ホイコーローどん	ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・ピーマン	600
	とうもろこしいりちゅうかスープ	とりにく	あぶら・じゃがいも・かたくりこ・ごま・ごまあぶら	にんじん・もやし・コーンかん・チンゲンサイ	25.1
	はなみかん			みかん	
土	ちゅうかどん	ぶたにく・いか・かまぼこ	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・ねぎ・はくさい・ごまつな	602
	だいこんとわかめのサラダ	わかめ	あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	だいこん・キャベツ・もやし・にんじん	23.4
	ながやとゼリー	こなかんでん	さとう	オレンジジュース・ぶどうジュース	
月	チャーハン	ぶたにく	こめ・あぶら・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・エリンギ・ねぎ・チンゲンサイ	648
	ししゃものあおりのあげ	ししゃも・あおりの	こむぎこ・かたくりこ・あぶら		30.5
	あつあげとゆやさいのみそしる	あつあげ・みそ		だいこん・はくさい・かぶ・れんこん・ごまつな・ねぎ	
火	ミルクパン		ミルクパン		627
	フライドチキン	とりにく	こむぎこ・かたくりこ・あぶら	しょうが・にんにく	
	カラフルマリネ		オリーブオイル・さんおんとう	だいこん・ごまつな・コーンかん・にんじん・ブロッコリー	27.6
	ABCスープ	ぶたにく	あぶら・マカロニ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	
水	ジャンバラヤふう	ぶたひきにく・だいず・ぶたにく・ウインナー	こめ・あぶら	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ	678
	バリバリサラダ		じゃがいも・あぶら・さんおんとう	もやし・キャベツ・ごまつな・にんじん	19.7
	しらたまサイダーフルーツ		しらたまもち	みかんかん・パインかん	
木	【ワンダフル給食 和食】				660
	じぶにどん	とりにく	こめ・かたくりこ・すだれふ・さとう・かもあぶら	にんじん・かぼちゃ・れんこん・チンゲンサイ・しょうが	
	いりとうふ	とうふ・とりひきにく・ひじき・たまご	あぶら・さとう	ほししいたけ・にんじん・たけのこ・しょうが	26.6
ゆずゼリー	アガー	さとう	ゆずピューレ・ナタデココ		
金	ハヤシライス	ぶたにく	こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・さんおんとう・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ	663
	キャベツとパプリカのサラダ		オリーブオイル・あぶら・さとう	キャベツ・だいこん・コーンかん・パプリカ・たまねぎ	19.2
	りんご			りんご	

めざせひとくち30回、よくかんでべよう!
 ←かみかみマークがついているこんだてはいつもより、よくかんでべましよう。

◇12月のきゅうしょく もくひょう
 うがい・てあらいのしかたを たしかめよう
 ◇12月のしょくいく もくひょう
 かぜをよぼうする しょくひんを おぼえよう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)
 長谷戸小の平均栄養量 622kcal / 25.3g
 ◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます
 ◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。