

12月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	木	ご飯 カレー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 じゃがいも 油	玉葱 人参 もも パイナップル みかん	768	21.4	19.8 2.8
2	金	ご飯 さけばっば 豚汁 肉団子(1人3個) ミルメーク	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	ご飯 じゃがいも	人参 ごぼう 長葱 大根 白菜	808	23.8	23.8 3.0
5	月	ご飯 じゃがいもの味噌汁 すき焼き煮 ジョア	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 三温糖	大根 人参 長葱 白菜 椎茸 えのき	742	26.2	14.7 2.9
6	火	菜めし 団子汁 さばの味噌煮	牛乳 さば	ご飯 白玉 じゃがいも	大根 人参 舞茸 えのき	772	28.0	19.4 3.6
7	水	揚げパン ジュリアンスープ コロコロソテー 青梅ゼリー	牛乳 豚肉	パン 油 アーモンド 三温糖 マーガリン	キャベツ 人参 玉葱 大根 枝豆 とうもろこし	907	35.4	46.3 3.3
8	木	米粉パン スパゲッティミートソース かぶと卵のスープ	牛乳 豚肉 卵 チーズ	パン 片栗粉 スパゲッティ 油	かぶ 玉葱 人参 マッシュルーム	749	33.5	24.6 3.3
9	金	ご飯 山東菜の味噌汁 かぼちゃのコロッケ ゆかりあえ	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	ご飯 里芋 油	山東菜 大根 ごぼう 人参 長葱 胡瓜 もやし	779	22.4	23.7 2.8
12	月	メロンパン 豆苗のスープ オムレツ パックケチャップ もやしのカレーマヨネーズ	牛乳 卵 豆腐 豚肉 鶏肉	パン 春雨 マヨネーズ	豆苗 長葱 人参 もやし	897	30.9	41.3 3.0
13	火	ご飯 大根の味噌汁 三色そばろ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 卵	ご飯 じゃがいも 油 三温糖	しめじ 大根 人参 長葱 ごぼう ほうれん草	785	33.8	26.7 2.5
14	水	ココアパン クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	パン じゃがいも マーガリン	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ とうもろこし	765	27.8	28.2 3.7
15	木	ご飯 ワカメスープ ホイコーロー 原宿ドッグ(メープル)	牛乳 ワカメ 豆腐 豚肉	ご飯 油 片栗粉 三温糖	長葱 白菜 人参 キャベツ 青ピーマン	801	27.4	26.7 2.5
16	金	チョコレートパン ABCスープ チーズインハンバーグ みかん	牛乳 ベーコン 豚肉	パン マカロニ じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 えのき みかん	793	25.0	29.4 3.2
19	月	ご飯 肉入り五目きんぴら 【全国醤油サミットin塩竈 醤油レシピコンテスト 学校給食特別賞】 セリ入り和風ボトフ	牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 じゃがいも 油 三温糖 ごま油	人参 れんこん かぶ セリ しょうが ごぼう 椎茸	726	24.4	21.2 0.9
20	火	背割りソフトパン コンソメスープ ウインナー パックケチャップ ポイルキャベツ	牛乳 ベーコン ウインナー	パン じゃがいも 油	人参 玉葱 白菜 キャベツ	738	24.0	35.8 3.2
21	水	【行事食:冬至】 ご飯 冬野菜の味噌汁 いわしの梅煮 かぼちゃのバター煮 味付けのり(のりの包装は、1年生 前期給食委員 佐藤 伶星さんのイラストです)	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ のり みそ	ご飯 里芋 マーガリン 三温糖	人参 ごぼう 長葱 大根 白菜 かぼちゃ	849	30.3	27.8 2.2
22	木	【行事食:クリスマスメニュー】 アシドミルク ☆のおもちスープ カツレツのガーリックソースかけ クリスマスデザート (セレクト3種類より)	乳飲料 鶏肉 豚肉	パン 油 三温糖 オリーブ油	人参 玉葱 えのき キャベツ トマト	1098	19.6	35.3 2.9
23	金	★ ★ ★ ★ ★ 全校お弁当日 ★ ★ ★ ★ ★						
24	木	★ ★ ★ ★ ★ ~1月9日まで冬季休業日 ★ ★ ★ ★ ★						

12月は、1年生のリクエストメニューを献立にとり入れました。
1年生のリクエストで多かったのは、カレーライス・フルーツポンチ・ハンバーグでした。
自分のリクエストしたものが、メニューに入っているか、チェックしてくださいね!