



きゅうしょく こんだて よてい ひょう
12月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校
 R5.12

| 日付 | こんだてめい | 加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|--------|---|---|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| | | | おもにエネルギーのもと | | おもにからだをつくるもと | | おもにからだのちょうしをととのえるもと | |
| 1 (金) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのさきみカツ ◎ひじきとツナのいろどりナムル ◎キムチスープ | 599 23.0 17.3 2.5 | こめ こめこ じゃがいも さとう | サラダあぶら ごまあぶら | とりにく ぶたにく さば・とうふ みそ・ツナ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん にら | キャベツ きゅうり はくさい もやし・ねぎ |
| 4 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎ほうれんそうのごまあえ さつまいもじる | 612 21.0 15.7 2.1 | こめ さとう さつまいも | サラダあぶら ごま | とりにく さつまあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | もやし ごぼう ねぎ |
| 5 (火) | セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コーンサラダ キャベツとベーコンのスープ | 597 22.3 25.8 3.1 | パン じゃがいも | サラダあぶら ドレッシング | ウィンナー ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | キャベツ とうもろこし たまねぎ |
| 6 (水) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎くきわかめのごもくきんぴら とんじる | 611 21.0 13.7 2.9 | こめ じゃがいも さとう | サラダあぶら | とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ・みそ | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ |
| 7 (木) | ◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ◎チキンナゲット はなやさいサラダ | 658 23.4 27.6 2.7 | パン スパゲティ | サラダあぶら ドレッシング | とりにく ウィンナー | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー |
| 8 (金) | ごはん ◎やきとりどんのぐ ☆ぎゅうにゅう ◎ほうれんそうのおひたし だいこんととうふのみそじる | 661 24.9 19.7 2.0 | こめ さとう | サラダあぶら | とりにく ぶたにく とうふ・あぶらあげ みそ・かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | もやし ねぎ だいこん |
| 11 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎しゅんぎくとほうれんそうのごまあえ *◎こやどとうふとたまごのスープ | 601 23.6 17.0 2.6 | こめ さとう | ごま | とりにく ぶたにく こやどとうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん しゅんぎく ほうれんそう こまつな | もやし えのきたけ たまねぎ |
| 12 (火) | ◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ◎☆カレーうどん ◎まぐろカツ ソース ◎ひじきとまめのサラダ | 582 22.7 17.6 3.5 | パン うどん パンこ | サラダあぶら ドレッシング カレールウ | まぐろ ぶたにく しろういげんまめ あかいいげんまめ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ブロッコリー | たまねぎ ねぎ キャベツ |
| 13 (水) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いかのてりやき ◎はるさめサラダ とうにゅうじたてのやさいじる | 578 24.0 18.2 2.2 | こめ はるさめ さつまいも さとう | サラダあぶら ごまあぶら | いか ハム とうにゅう みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | もやし きゅうり ごぼう・ねぎ だいこん |
| 14 (木) | ◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハッシュドポテト *☆ブロッコリーとチーズのサラダ | 630 23.4 20.9 2.5 | パン じゃがいも さとう | サラダあぶら ドレッシング | ぶたにく だいず たまご | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ブロッコリー トマト | きゅうり とうもろこし たまねぎ |
| 15 (金) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎だいこんのみそに キャベツのこんぶあえ ◎なっとう | 623 25.6 17.3 2.0 | こめ さとう | ごまあぶら ごま | ぶたにく なまあげ なっとう ちくわ・みそ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん さやいんげん | だいこん キャベツ きゅうり |
| 18 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうざすじょうゆがけ ◎ひじきのいために じゃがいものみそじる | 661 21.4 19.6 2.4 | こめ じゃがいも さとう | サラダあぶら | ぶたにく あぶらあげ だいず・みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | にんじん にら | たまねぎ ねぎ |
| 19 (火) | お弁当の日   | | | | | | | |
| 20 (水) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト | 652 19.6 15.9 2.4 | こめ じゃがいも | サラダあぶら カレールウ ドレッシング | ぶたにく カールウ | ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト | にんじん トマト | たまねぎ・りんご キャベツ きゅうり とうもろこし |
| 21 (木) | ◎☆ミルクコッペパン ☆ぎゅうにゅう やさしくだんご ☆ブロッコリーサラダ ☆◎さつまいもシチュー | 660 24.9 23.0 2.8 | パン さつまいも | サラダあぶら ドレッシング シチュールウ | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ブロッコリー パセリ | キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ |
| 22 (金) | ごはん ☆ぎゅうにゅう さばゆずしおこうじやき ◎いそべあえ かぼちゃのみそじる | 603 28.1 16.9 2.4 | こめ さとう こうじ | | さば とうふ みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ほうれんそう かぼちゃ | だいこん もやし ゆず |
| 25 (月) | ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハニーマスタードチキン ポパイサラダ ◎はくさいスープ おこめのガトーショコラ | 681 25.3 19.7 2.0 | こめ ハスタ (白高きび) はちみつ ガトーショコラ | ドレッシング | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | はくさい えのきたけ もやし・ねぎ とうもろこし |

ちさんちしょう
こんだて
ねぎ

ちさんちしょう
こんだて
しゅんぎく

とうじ
こんだて

クリスマス
こんだて



ふゆ やすみ 休み (12月26日から1月8日まで)

ふゆやすみ しよくせいかつ
～ 冬休みの食生活について ～

01日3食 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

○おやつは、時間と量を決めて食べましょう。 ○食事の前は手を洗いましょう。



12月の平均栄養量 エネルギー 625kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.1g 塩分 2.5g

【アレルギー物質】

- ☆…牛乳・乳製品 ✪…たまご
 - …ナッツ類 ◎…小麦 △…えび
- (この記号のあるところにふくまれます)

4日は、さつまいも汁に、学校農園
のさつまいもを使う予定です。



さくら市より、給食の食材として、さくら市産の食材を提供していただきます。感謝していただきます。

- ・ 8日 ねぎ…やきとりどん
- ・ 21日 さつまいも…さつまいもシチュー

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。