



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  
 R6.12

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	
2 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎はるまき ◎おかかあえ ◎にくだんごスープ	575 19.3 12.5 2.0	こめ はるさめ	サラダあぶら	ふたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ
3 (火)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ♣☆アンサンプルエッグ ◎グリーンサラダ ◎ミネストローネ	577 20.0 18.3 2.5	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	ふたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん・セロリ
4 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのしおやき ◎ちくさあえ とうにゅうじたてのやさしいる	600 25.2 16.2 2.4	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら	さば みそ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし・ねぎ だいこん はくさい
5 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎ポークしゅうまい ♣ポテトサラダ	654 23.7 20.9 2.8	パン ちゅうかめん じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし
6 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) だいこんととうふのみそしる	594 24.7 17.4 1.9	こめ さとう		とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし
9 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎モロのケチャップあえ はくさいのみそしる ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	604 23.9 15.3 2.6	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	モロ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり もやし はくさい
10 (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 コールスローサラダ ♣☆◎ふわふわスープ	629 24.8 29.0 3.0	パン パンこ じゃがいも	卵不使用 マヨネーズ	ウィンナー とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
11 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう やさいにくだんご ◎いそべあえ おんせんなすととうふのみそしる	566 21.2 13.4 1.9	こめ さとう		とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ もやし
12 (木)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎けんちんうどん ◎やさいのかきあげ ◎ツナサラダ	581 19.3 25.2 2.7	パン うどん	サラダあぶら ドレッシング	とりにく とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・きゅうり はくさい キャベツ とうもろこし
13 (金)	もちむぎごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎ひじきとツナのいろどりナムル ☆けんさんヨーグルト	694 20.0 19.3 2.4	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご もやし きゅうり
16 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎はるさめサラダ どさんこじる	643 22.0 16.0 2.4	こめ はるさめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・セロリ りんご・もやし きゅうり・たまねぎ とうもろこし
17 (火)	<b>お弁当の日</b>							
18 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎だいこんのみそに ◎ゆずかつおあえ ◎なっとう	614 25.3 15.9 2.2	こめ ちくわ さとう	ドレッシング	ふたにく なまあげ なっとう・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ もやし
19 (木)	◎☆しょくパン ☆チョコクリーム ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎キャベツサラダ ◎☆クリームシチュー	712 25.7 27.8 2.5	パン さつまいも	サラダあぶら チョコクリーム ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ
20 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのおかかにかぼちゃのみそしる ◎ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ	603 24.1 17.7 1.9	こめ さとう	ごま	いわし かつおぶし とうふ・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しゅんぎく かぼちゃ	もやし だいこん だいのん
23 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうざすじょうゆかけ ◎きりぼしだいこんのもの ◎もすくのちゅうかスープ	607 17.8 17.3 2.3	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら	ふたにく さつまあげ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん こまつな さやいんげん にら	だいこん ただのこ えのきだけ キャベツ
24 (火)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ♣トマトミートオムレツ コーンサラダ ◎☆ブラウンシチュー	607 22.1 22.7 2.8	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ふたにく たまご ふたにく	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
25 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう もみのきがたハンバーグ ◎ツナとわかめのあえもの ◎ワンタンスープ クリスマスいちごデザート	679 23.6 19.9 2.6	こめ さとう こむぎこ		とりにく ふたにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし いちご

ちさんちしょう  
 こんだて  
 おんせんなす

ちさんちしょう  
 こんだて  
 もちむぎ

とうじ  
 こんだて

クリスマス  
 こんだて



**冬 休み (12月26日から1月7日まで)**

～ 冬休みの食生活について ～

〇1日3食 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

〇おやつは、時間と量を決めて食べましょう。 〇食事の前は手を洗いをしましょう。



12月の平均栄養量 エネルギー 619kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.1g 塩分 2.4g

【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)

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。

- ・11日 温泉なす…温泉なすと豆腐のみそ汁
- ・13日 もちむぎ…もちむぎごはん

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。