



12月 こんだてひょう



戸出東部小学校

	主食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質	
1日 (金)	2/3 コッペパン	高岡元氣コロッケ アーモンドあえ スープスパゲッティ	牛にゅう ぶた肉 チーズ とり肉 脱脂粉乳	コッペパン じゃがいも さつまいも さとう パター サラダ油 パン粉 油 アーモンド スパゲッティ マーガリン 小麦粉	りんご 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん 玉白のたけ とうもろこし パセリ	E 602 kcal P 19.3 g F 24.5 g	
4日 (月)	ごはん	豚肉のジャンロー ほうれん草とキャベツのひたし けんちん汁	牛にゅう ぶた肉 木綿豆腐 とり肉	ごはん さとう こんにやく サラダ油 でんぶん	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ひらたけ にんじん ねぎ	E 607 kcal P 25.4 g F 19.0 g	
5日 (火)	ごはん	いわしのかば焼き 白菜の甘酢づけ おでん	牛にゅう いわし 厚あげ 魚団	ごはん でんぶん 油 さとう さとも こんにやく	しょうが 白菜 にんじん 大根	E 645 kcal P 24.1 g F 20.0 g	
6日 (水)	米粉入り パン	ミートローフ フルーツヨーグルトあえ カレーポトフ	牛にゅう 木綿豆腐 ぶた肉 たまご ヨーグルト とり肉	米粉入りパン パン粉 さとう じゃがいも カレールー	玉ねぎ りんご パイナップル みかん もも レーズン パナナ にんじん かぶ セロリ	E 649 kcal P 22.8 g F 18.4 g	
7日 (木)	ごはん	ひよこ豆のあげがらめ 小松菜のひたし みそ汁	牛にゅう ひよこ豆 高野豆腐 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぶん 油 白ごま カシューナッツ さとう	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	E 707 kcal P 23.8 g F 22.1 g	
8日 (金)	食パン	えびのチリソース ポイル野菜 ワンタンスープ	牛にゅう えび	食パン ごま油 さとう でんぶん じゃがいも ワンタン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 白菜 もやし 干しいたけ	E 616 kcal P 24.8 g F 21.6 g	
11日 (月)	ひじき ごはん	ししゃもフリッター ゆかりあえ すまし汁	牛にゅう 油あげ ひじき 大豆 ししゃも 青のり 絹ごし豆腐	ごはん こんにやく さとう 小麦粉 油 おつゆ	にんじん しょうが もやし キャベツ しそ えのきたけ ねぎ	E 603 kcal P 24.1 g F 23.1 g	
12日 (火)	ごはん	とり肉のごまみそかけ かぶのゆずサラダ ぶた汁 ブルーベリーゼリー	牛にゅう とり肉 白みそ ぶた肉 みそ	ごはん 白ごま さとう サラダ油 さつまいも こんにやく ゼリー	かぶ きゅうり にんじん ゆず 大根 ねぎ ブルーベリー	E 616 kcal P 23.4 g F 13.3 g	
13日 (水)	1/2 コッペパン	オムレツ 大根サラダ ソフトめんのみートソースかけ	牛にゅう たまご ぶた肉	コッペパン でんぶん さとう ごま油 白ごま ソフトめん サラダ油	大根 にんじん しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	E 660 kcal P 27.7 g F 20.1 g	
14日 (木)	ごはん	<冬至の日献立> いかのかりんとうがらめ コーンあえ ほうとう鍋	牛にゅう いか 大豆 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう アーモンド ほうとう さとも	ほうれん草 白菜 とうもろこし かぼちゃ ごぼう にんじん ねぎ	E 664 kcal P 24.9 g F 19.7 g	
15日 (金)	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草と切干大根のひたし 肉じゃが	牛にゅう さけ ぶた肉	ごはん マヨネーズ じゃがいも こんにやく さとう	ほうれん草 キャベツ 切干大根 にんじん 玉ねぎ いんげん	E 636 kcal P 26.7 g F 14.8 g	
18日 (月)	クリスマス ライス	<クリスマス献立> フライドチキン 野菜のごまドレッシング たまごスープ クリスマスデザート	牛にゅう ベーコン とり肉 たまご 豆にゅう ゼラチン	ごはん パター でんぶん 油 サラダ油 さとう 白ごま 水あめ カカオ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	E 726 kcal P 25.0 g F 30.0 g	
19日 (火)	高岡野菜の すき焼き丼	<たかおか食19丼献立> ふくらぎの照り焼き やちやらあえ みかん	牛にゅう 牛肉 焼き豆腐 ふくらぎ 寒天	ごはん じゃがいも しらたき すき焼きさ とう でんぶん	にんじん 白菜 しいたけ ねぎ かぶ きゅうり しょうが みかん	E 702 kcal P 28.9 g F 21.8 g	
20日 (水)	食パン	えびシューマイ カラフルソテー 肉団子スープ いちごジャム	牛にゅう えび ゼラチン らん白 大豆 ベーコン ぶた肉 たまご	食パン 小麦粉 でんぶん さとう サラダ油 春雨 ごま油 ジャム	玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ いちご	E 608 kcal P 22.6 g F 22.3 g	
21日 (木)	冬野菜の カレーライス (麦ごはん)	ウインナー 海そうサラダ	牛にゅう ぶた肉 チーズ ウインナー 海そう	麦ごはん パター サラダ油 じゃがいも カレールー さとう 白ごま	大根 にんにく にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	E 705 kcal P 19.7 g F 28.1 g	
22日 (金)	終業式						

★牛にゅうは、毎日1本つきます。

★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。



今年の冬至は、
12月22日(金)

【お知らせ】

3学期の給食は、
1月9日(火) 始業式から始まります。

2学期最終の給食当番の人は、
1月9日(火)に忘れずに
当番セットを持ってきてください。
洗濯等、よろしくお願いします。



基準
E 640 kcal
P 24.0 g
F 19.6 g

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔から「ゆず湯」に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなったり、「中風」(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなど)にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として貴重な野菜だったと思われま。