



12月の予定献立



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
1	木	ごはん 揚げ春巻き ゆかり和え 五目豆腐	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	大根 きゅうり にんじん たけのこ 白菜 しいたけ	ごはん 大豆油 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉	802 kcal 26.2 g 25.3 g 2.6 g
2	金	◇福島県の郷土料理◇ ごはん 肉団子(1人2個) 野菜炒め ざくざく汁	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 凍り豆腐	にんじん もやし キャベツ 大根 しいたけ ねぎ	ごはん 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく	745 kcal 31.9 g 20.1 g 2.8 g
5	月	ミニ蒸しパン みそラーメン ブロッコリーの中華和え	牛乳 豚ひき肉 なんと 鶏ささみ水煮	にんじん キャベツ もやし ねぎ ブロッコリー	蒸しパン 中華麺 米ぬか油	654 kcal 24.7 g 31.2 g 3.9 g
6	火	菜めし 焼きぎょうざ(1人2個) 野菜のごま和え 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ 絹ごし豆腐 味噌	小松菜 もやし にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん ごま 白すりごま 上白糖 さつまいも	724 kcal 23.6 g 15.6 g 3.8 g
7	水	◇鉄分強化献立◇ ミルクパン 鶏肉のハニーマスタードソース キャベツソテー クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィンナー あさり ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ	パン 米ぬか油 じゃがいも	858 kcal 41.9 g 34.8 g 3.7 g
8	木	◇中華料理を味わおう◇ ごはん 酢鶏 わかめスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン 白菜 ねぎ	ごはん 薄力粉 大豆油 じゃがいもでん粉 米ぬか油 上白糖 ごま油	743 kcal 29.7 g 16.3 g 2.3 g
9	金	チーズパン ミートソースパンネ 野菜スープ ミルメイクコーヒー	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー	たまねぎ えのきたけ にんじん トマト缶 国産マッシュルーム水煮缶詰 大根 キャベツ	パン マカロニ 米ぬか油	748 kcal 29.7 g 31.4 g 3.2 g
12	月	◇ふるさと給食◇ ごはん 味付けのり みそおでん とり鍋汁	牛乳 のり 笹かまぼこ 味噌 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 肉だんご	にんじん 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 上白糖 ごま こんにゃく	702 kcal 33.5 g 15.7 g 2.8 g
13	火	◇ふるさと給食◇ ソフトパン いちごジャム たらきのソース 大豆入りカレースープ	牛乳 たら 大豆 ミートボール	たまねぎ えのきたけ 国産マッシュルーム水煮缶詰 トマト缶 大根 キャベツ パセリ	パン 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	790 kcal 32.9 g 27.6 g 3.3 g
14	水	ごはん マーボー豆腐 フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 杏仁豆腐	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もも みかん パインアップル	ごはん 米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	751 kcal 26.0 g 18.6 g 2.4 g
15	木	ごはん ビーフンソテー ワンタンスープ ミニゼリー(もも)	牛乳 豚肉	にんじん キャベツ 白菜 もやし たけのこ ねぎ しいたけ チンゲン菜	ごはん ビーフン 米ぬか油 ワンタン ごま油 ゼリー	704 kcal 26.5 g 15.0 g 2.5 g
16	金	◇ふるさと給食&青森県の郷土料理◇ ごはん 厚焼き卵 土和田のバラ焼き つみいれ汁	牛乳 卵 豚肉 たら 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん 大根 白菜 ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 七味トウガラシ	745 kcal 35.8 g 19.5 g 2.6 g
19	月	チョコレートパン 鶏肉のトマト煮 キャロットサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー トマト缶 きゅうり コーン オレンジ	パン じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング	770 kcal 26.5 g 26.9 g 2.7 g
20	火	◇宮城県の郷土料理◇ ごはん 豚丼の具 ひきな汁	牛乳 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌	たまねぎ ごぼう 大根 にんじん ねぎ	ごはん しらたき 米ぬか油 上白糖	738 kcal 31.2 g 19.7 g 2.9 g
21	水	クロワッサン ハンバーグのトマトソースがけ マカロニのクリーム煮 セレクトデザート	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん 国産マッシュルーム水煮缶詰 ブロッコリー	パン 米ぬか油 上白糖 じゃがいも マカロニ ケーキ プリン	663 kcal 27.6 g 30.3 g 2.7 g
22	木	ごはん ハヤシチュー コーンサラダ ゆずゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング	822 kcal 24.2 g 21.7 g 3.4 g
23	金	お弁当の日				

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。

～おねがい～

12月の給食は、22日(木)までとなります。
最後の週に給食当番にあたった皆さんは、給食着の洗濯と保管をお願いします。
冬休み明けの給食開始は1月11日(水)ですので、給食着を忘れずに持ってきてください。なお、11日は3年生は私立入試のため給食はありませんので、お弁当を持参してください。1・2年生は給食があります。

12月21日(水)はセレクトメニューを予定しています!

今年はデザートをチョコケーキ、いちごのケーキ、豆乳プリンから選んでもらいました。

*栄養価はチョコケーキのものを記載しています

