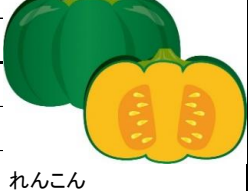
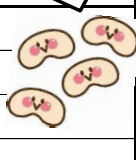


武内小学校 給食献立予定表 12月

日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞おもにエネルギーのもとになる		調味料 その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
2 月	いなりご飯 / 牛乳	あぶら揚げ	牛乳			ごはん	砂糖	しょうゆ 塩 酢	652
	高野豆腐の炒め煮	高野豆腐 豚肉	ひじき	にんじん	えだまめ 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	25.4
	いものこ汁	豚肉 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう	里いも こんにやく			19.9
	みかん				みかん				2.6
3 日	れんこんとさつまいもの甘辛	鶏肉		さやいんげん	れんこん	さつまいも かつくり粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん 塩 黒こしょう	23.3
	グリーンサラダ			チンゲンサイ	レタス きゅうり			ドレッシング	20.3
	ピリ辛豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ			キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし	じゃがいも	ラー油	うすくち 薄口しょうゆ 中華だし	2.4
	麦ごはん / 牛乳		牛乳			麦 ごはん			630
4 火	ビーフカレー	牛肉	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも	バター	カレーウ スターソース チョコネ	20.4
	豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	だいこん 大根 きゅうり レタス 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ドレッシング	16.8/2.2
	さばのみぞれ煮	さば				ごはん		しょうゆ 塩 酒	24.1
	白和え(ひじき入り)	豆腐 みそ	ひじき	にんじん ほうれん草		砂糖 こんにやく	ごま	しょうゆ 塩	20.1
5 水	みぞれ汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう しいたけ しょうが	こんにやく かつくり粉		うすくち 薄口しょうゆ 塩	1.6
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			681
	生揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉		にんじん	もやし しいたけ	サトウ 砂糖	アブラ油	しょうゆ 薄口しょうゆ 中華だし	24.1
	チキンシュウマイ	しゅうまい							20.1
6 木	切り干し大根ときゅうりの中華サラダ			にんじん	きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま	酢 しょうゆ 薄口しょうゆ	1.6
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			685
	スパニッシュオムレツ	卵 ベーコン 豆乳	チーズ	パセリ	たまご 玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ 油	しょうゆ 黒こしょう	22.9
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	22.4
7 金	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまご 玉ねぎ とうもろこし レタス セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	あぶら油	ケチャップ コンソメ 黒こしょう	2
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			679
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまご 玉ねぎ いんげん	砂糖 じゃがいも		しょうゆ	29.8
	焼き餃子	餃子							21.8
8 土	もやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	2.2
	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	あぶら油		677
	ペンネと鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	チーズ	アスパラガス トマト にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	コンソメ ケチャップ 塩	25.5
	野菜スープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	だいこん たまご 大根 玉ねぎ レタス			コンソメ フィン 塩 黒こしょう	26.7
9 日	にんじんゼリー			にんじん	みかん(果汁)			ゼリーの素	2.1
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			636
	大根と豚肉のみそ煮込み	豚肉 厚揚げ みそ かつお節(だし)		チンゲンサイ にんじん	だいこん 大根	こんにやく 砂糖		うすくち 薄口しょうゆ	27
	アーモンドフィッシュ		いりこ			サトウ 砂糖	アーモンド	しょうゆ みりん	18.1
10 月	高菜炒め			高菜(漬物) にんじん	れんこん	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	2.4
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			642
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	かつくり粉	あぶら油	塩 黒こしょう しょうゆ 酢	27.3
	和風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酢 黒こしょう	20.4
11 火	にら玉みそ汁	たまご 卵 みそ	いりこ(だし)	にら にんじん	もやし えのきたけ				2.4
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			680
	おでん	鶏肉 うずらの卵 厚揚げ ちくわ	昆布	にんじん	だいこん 大根	里いも こんにやく		しょうゆ みりん 粉末調味料	31.4
	焼きししゃも		ししゃも						19.4
12 水	白菜のおかか和え	かつお節		にんじん	はくさい だいこん 白菜 大根			塩 しょうゆ 薄口しょうゆ	1.6
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			650
	いかのナゲット	いか				こむぎこ 小麦粉	あぶら油		24.3
	にら入りナムル		わかめ	にら にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	18.1
13 木	鶏肉だんごの春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ えのきたけ	はるさめ 春雨		コンソメ 塩 薄口しょうゆ	2
	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン			613
	ちゃんぽん	豚肉 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン	砂糖 砂糖			26
	白菜とツナのお和え物	ツナ		にんじん ほうれん草	はくさい 白菜	サトウ 砂糖	マヨネーズ	酢 しょうゆ	27.2
14 金	りんご				りんご				2.8
	マーメイドジャム					マーメイド			655
	さんまの甘露煮	さんま				こめこ 米粉 砂糖		しょうゆ みりん 酢	26.5
	れんこんの甘酢漬			にんじん	きゅうり れんこん	砂糖		酢 薄口しょうゆ 塩	18.1
15 土	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	いりこ(だし) わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまご 玉ねぎ えのきたけ				2.3
	ご飯 / 牛乳		牛乳			ごはん			667
	肉豆腐	豚肉 や とうふ 焼豆腐	かつおぶし(だし)		たまご 玉ねぎ しらたき	砂糖		しょうゆ みりん 酢	26.9
	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	みずな だいこん 水菜 大根	砂糖		酢 塩	23.8
16 日	きんぴら	さつま揚げ	きんぴら	にんじん	いんげん ごぼう	砂糖 ごま	あぶら油	しょうゆ みりん 塩	2.4
	ご飯 / 牛乳		牛乳			パン			613
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまご 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 砂糖		塩 黒こしょう	26
	温野菜のバター炒め			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	バター	塩 コンソメ	27.2
17 月	ふわふわ卵スープ	たまご 卵	ほうれん草 にんじん	たまご 玉ねぎ		かつくり粉 パン粉		薄口しょうゆ 中華だし 黒こしょう	2.8
	クリスマスデザート							クリスマスデザート	

給食の中に「大豆」がすがたをかえて隠れているぞ!! 探してみよう♪



1~5年生は給食はありません。 6年生はバイキング給食です。

22日は「冬至」です