

12月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			(カロリー)				
			牛乳	主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
2月		鮭わかめごはん 豚肉のネギ塩炒め たこ焼き もやしの甘酢和え	○	さけ 豚肉	○	わかめご飯の素 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・チンゲン菜・ニラ・人参・にんにく あおさのり 緑豆もやし・きゅうり	米 油・調合ごま油 たこ焼き 砂糖	528	614	698
3月	火	ごはん さばの照り焼き ほうれん草ごまあえ 肉豆腐 ごぼうから揚げ	○	さば照焼き 豚ひき肉・豆腐	○	ほうれん草 干しいたけ・グリーンピース・玉ねぎ・人参 ごぼう	米 ごま和えの素 砂糖・でん粉 油	580	636	707
4月	水	食パン チョコレートパテ ササミフライ ポテトサラダ 野菜と白菜のおかか和え	○	ササミフライ 卵 かつお節	○	玉ねぎ・きゅうり・人参 野菜・白菜	食パン チョコレートパテ 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズ(卵)	584	629	710
5月	木	ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) きゅうりの酢の物 こんぶ豆	○	豚肉・生揚げ・みそ しらす 大豆	○	人参・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・わかめ 細切昆布	米 油・砂糖・でん粉	535	617	693
6月	金	ごはん タンドリーチキン ひじきのあえもの フルーツミックス	○	鶏肉・ヨーグルト かに風味かまぼこ(卵)	○	にんにく・しょうが ひじき・緑豆もやし・きゅうり・コーン 黄桃・みかん	米 砂糖	502	603	721
7月	土	かけうどん 星たべよ	○	かまぼこ(乳・卵・小麦なし)	○	だし昆布	うどん・天かす・油 星型せんべい	451	521	584
9月		ごはん 焼き魚(さわら) れんこんとごぼうの甘辛炒め 白菜の昆布和え やさいふりかけ	○	さわらの塩焼 ちくわ(乳・卵・小麦なし)	○	れんこん・ごぼう・人参 白菜・小松菜・ごま昆布 やさいふりかけ(卵)	米 さつま芋・油 砂糖・油	524	586	655
10月	火	ごはん ブルコギ 春巻 こんにゃくサラダ	○	牛肉 ハム(卵)	○	ニラ・玉ねぎ・人参・にんにく・キャベツ 春巻 きゅうり・コーン	米 油 糸こんにゃく・砂糖・調合ごま油・ごま	538	625	699
11月	水	ピタパン チリコンカン ツナとキャベツのサラダ 焼き栗コロッケ	○	豚ひき肉・大豆 ツナフレーク	○	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・トマトベース キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁	ピタパン じゃが芋 砂糖・オリーブ油 焼き栗コロッケ・油	548	591	706
12月	木	ごはん 鶏の照り焼き 油揚げと白菜の煮浸し マカロニあべかわ	○	鶏肉 油揚げ きな粉	○	白菜・ほうれん草	米 砂糖・でん粉 マカロニ・オリーブ油・砂糖	504	616	732
13月	金	ごはん 白身魚のねぎみそ焼き チンゲン菜の菜種和え 青のりポテトビーンズ わかめスープ	○	メルルーサ・みそ 卵 大豆 豆腐	○	ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参 あおさのり 玉ねぎ・えのき・わかめ	米 砂糖 調合ごま油 じゃが芋・でん粉・油	505	583	644
14月	土	豚丼 グレーゼリー	○	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖 グレーゼリー	497	556	630
16月		醤油ラーメン 白い風船(ミルククリーム)	○	豚肉	○	もやし	ラーメン・油・砂糖 白い風船ミルククリーム	511	590	627
17月	火	焼うどん コアラのマーチ	○	豚肉	○	キャベツ・人参・緑豆もやし・ニラ	うどん・油 コアラのマーチ(卵)	560	617	710
18月	水	ドックパン フランクフルトソテー 鶏肉のバジル焼き 切干大根のごま酢あえ	○	フランクフルト 鶏肉	○	キャベツ バジルソース・にんにく 切干大根・人参・きゅうり	ドックパン(卵) 卵なしマヨネーズ 砂糖・ごま	422	640	675
19月	木	キャロットピラフ フライドチキン 豆乳スバゲティ パイン缶	○	フライドチキン(卵) ベーコン(卵)・豆乳	○	人参・ピーマン・コーン 白菜・ブロッコリー・しめじ パイン缶	米 油 スバゲティ・バター	523	636	715
20月	金	ごはん たらの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草と白菜のゆず和え	○	たら 鶏ひき肉 かつお節	○	かぼちゃ・人参 ほうれん草・白菜・ゆず果汁	米 でん粉・油 砂糖	467	530	614
21月	土	ハヤシライス みかんゼリー	○	牛肉	○	玉ねぎ・しめじ	米 みかんゼリー	521	586	658
23月		菜飯ごはん 星のハンバーグ 切干大根のサラダ プチケーキ	○	ハンバーグ	○	菜めしの素 ブロッコリー 切干大根・きゅうり・人参・コーン	米 和風ドレッシング 砂糖・調合ごま油 プチケーキ(塩キャラメル)(卵)	527	571	631

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。  
★アレルギー原因物質が入っている食品には(○)で表記していますのでご参照下さい。