

12月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

日	曜	主 食	牛乳	副食・デザート	主な材 料 と 働 き			熱量 蛋白質	脂質 食塩相当量	備 考
					カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
2 火	ねぎしおぶたどん	○ さんしょくあえ ミニたいやき		こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ もやし ちんげんさい ブロッコリー にんじん ごま	649 24.6	17.8 1.6		
3 水	ボロネーズトースト	ジ ョ ア ジェノベーゼパスタ やさいのスープ		パン あぶら スパゲティ オリーブ油	ジョア ぶたにく チーズ ベーコン なまクリーム	たまねぎ しめじ パプリカ キャベツ にんじん かぼちゃ	646 26.2	28.3 2.1		
4 木	プルコギどん	○ ふゆやさいあつたかスープ おこめのムース		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ ごま はくさい かぶ しいたけ	675 23.2	16.1 1.8	マラソン 大会	
5 金	ごはん	○ さばのカレーやき えだまめにくじやが とんじる		こめ あぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき えだまめ さといも だいこん こんにゃく ねぎ	667 32.7	22 2.6	マラソン 大会 予備日	
8 月	カレーうどん	○ ささみのさっぱりあえ ちばポークまん		うどん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	たまねぎ にんじん もやし ごまつな ★きゅうり きくらげ	642 23.1	15.5 2.9		
9 火	ごはん	○ ビビンバふうはるさめ ぼうぎょうざ だいこんのそぼろスープ		こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ もやし ほうれんそう えのき しょうが だいこん しいたけ	699 22.4	18.8 2.5		
10 水	テーブルロール	○ チーズインハンバーグ じやがコーンいため はくさいのスープ		パン あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	コーン パセリ はくさい にんじん えのき	651 21.8	25.4 2.5	5年 校外学習	
11 木	ごはん	○ ぶりのかいせんやき きりばしだいこんに ピリからみそしる チョコプリン		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	きりばしだいこん にんじん しいたけ さといも だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが	615 24.1	18.8 1.7		
12 金	こくとうパン	○ バジルチキンのグリル はなやさいとりんごのサラダ チキンクリームシチュー		パン マヨネーズ あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー カリフラワー りんご たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	644 34.2	28.3 2.3		
15 月	マーボーどん	○ トックスープ りんご		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ トック	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら しいたけ たけのこ だいこん はくさい りんご	623 25.8	17.7 2.4		
16 火	ごはん	○ きびなごカリカリフライ いりどり なめこじる みかんゼリー		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ きびなご とりにく	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ なめこ ねぎ グリンピース ごまつな	590 22.3	16.9 1.8		
17 水	ミルクロール	○ トマトペニネ レモンあえ ミニデザート		パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン こなチーズ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ にんじん ★きゅうり キャベツ	645 21.9	19.4 2.2		
18 木	ハヤシライス	○ ひじきのそぼろサラダ ソーフルストロベリー		こめ あぶら じやがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく にんじん ひじき グリンピース もやし ごま ごまつな	682 27.6	20.7 2.1		
19 金	ごはん	○ とうふハンバーグおろしソース キャベツのすじようゆあえ かきたまみそしる		こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ハム たまご	★きゅうり にんじん えのき キャベツ ごまつな	590 21.6	19.8 2.4		
22 月	ごはん	○ とりのてりやき ごまあえ かぼちゃいりこんさいのみそしる こくさんゆずゼリー		こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう ごま もやし にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ	589 28.5	15.3 1.9	冬至	
23 火	クリスマスこんだて サフランピラフ	ジ ョ ア モミのきチキン ほうれんそうとトマトのツナドレ クリスマスチョコレート		こめ あぶら さとう オリーブ油	ジョア ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ パプリカ ★トマト グリンピース ほうれんそう にんにく	626 21.7	19.4 3.4	終業式	
小学生（8～9歳）の基準値				エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1g～32.5g	脂質 14.4g～21.6g	食塩相当量	2.0g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 しょうが：高知県 にんにく：青森県 長ねぎ：千葉県
 キャベツ：神奈川県、愛知県 ちんげんさい：茨城県、静岡県 にんじん：千葉県 玉ねぎ：北海道 しめじ：長野県、福岡県
 もやし：栃木県 赤ピーマン、黄ピーマン：韓国、ニュージーランド 白菜：茨城県、群馬県 かぶ：千葉県 ジャガイモ：北海道
 ごぼう：茨城県、青森県 大根：千葉県、神奈川県 えのき：長野県 パセリ：千葉県、香川県 りんご：長野県、青森県
 にら：栃木県 なめこ：山形県、長野県 小松菜：埼玉県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町