

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	脂 質	備 考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える	蛋白質	食塩相当量	
2	火	ねぎしおぶたどん	○	さんしよくあえ 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 オリーブゆ	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	ブルコギどん	○	ふゆやさいあったかスープ 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 とりにく	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 えだまめにくじゃが とんじる	こめ あぶら じゃがいも 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 こまつな ★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 じゃがコーンいため はくさいのスープ	パン あぶら じゃがいも	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 きりぼしだいこんに ピリからみそする 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	きりぼしだいこん 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 じゃがいも	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 こまつな	590 22.3	16.9 1.8	
17	水	ミルクロール	○	トマトペンネ 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 ソールストロベリー	こめ あぶら じゃがいも 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 こまつな	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 キャベツのすじょうゆあえ かきたまみそする	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 こまつな	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する こくさんゆずゼリー	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく 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 クリスマスチョコケーキ	こめ あぶら さとう オリーブゆ	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 じゃがいも：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