

12月きゅうしよくこんだて



小
給食回数
17回
地区

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
<div>1</div> <div></div> <div>えねるぎーたんぱくしつ 623Kcal 25.0g 18.2g</div> <div></div> <div>ぶたにく だいず いそに 豚肉と大豆の磯煮</div> <div></div> <div>むぎ 麦ごはん</div> <div></div> <div>だいこん 大根のみそ汁</div> <div>きいろのなかま:こめ むぎ じゃがいも あかのなかま:ぶたにく だいず ひじき みどりのなかま:にんじん だいこん ねぎ</div>	<div>2</div> <div></div> <div>582Kcal 23.1g 23.8g</div> <div></div> <div>ブロッコリー かぼちゃのチーズ焼き</div> <div></div> <div>パン</div> <div></div> <div>ビーンズスープ</div> <div>パン こむぎこ パター あぶら ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ いんげん</div>	<div>3</div> <div></div> <div>577Kcal 23.8g 15.6g</div> <div></div> <div>やさい いちた もの 野菜の炒め物</div> <div></div> <div>かしわめし</div> <div></div> <div>具だくさんすまし汁</div> <div>こめ こむぎこ パんこ あぶら とりにく きびなご あおさ わかめ ぎゅうにゅう ごぼう にんじん キャベツ コーン えのき</div>	<div>4</div> <div></div> <div>623Kcal 19.9g 21.5g</div> <div></div> <div>にんじんと もやし の炒め物</div> <div></div> <div>カレーピラフ</div> <div></div> <div>わかめスープ</div> <div>こめ パんこ ごま あぶら えび ベーコン わかめ ぎゅうにゅう たまねぎ コーン にんじん もやし</div>	<div>5</div> <div></div> <div>708Kcal 28.1g 24.9g</div> <div></div> <div>のりのつくだに あつあつ 厚揚げと白菜の炒め物</div> <div></div> <div>雑穀ごはん</div> <div></div> <div>さんすうたん 三絲湯</div> <div>こめ ぎつこく でんぶん ごまあぶら さとう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ のり はくさい にんじん たまねぎ しいたけ</div>
<div>8</div> <div></div> <div>637Kcal 24.8g 15.2g</div> <div></div> <div>ひじきと枝豆の炒り豆腐</div> <div></div> <div>小ごはん</div> <div></div> <div>みそうどん</div> <div>いつもより少なめ</div>	<div>9</div> <div></div> <div>597Kcal 20.5g 24.9g</div> <div></div> <div>やさい のんエッグマヨネーズ和え</div> <div></div> <div>あげパン</div> <div></div> <div>にくだんご 肉団子のスープ</div>	<div>10</div> <div></div> <div>628Kcal 23.8g 15.3g</div> <div></div> <div>キャベツの昆布和え いわしのかば焼き</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>のっぺい汁</div>	<div>11</div> <div></div> <div>608Kcal 22.6g 17.0g</div> <div></div> <div>やさい のゆかり和え</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>ぶたにく 豚肉ともやしのみそ煮込み</div>	<div>12</div> <div></div> <div>626Kcal 21.8g 17.7g</div> <div></div> <div>みかん だいこん だいず 大根と大豆のサラダ</div> <div></div> <div>むぎ 麦ごはん</div> <div></div> <div>キムチチゲ</div>
<div>15</div> <div></div> <div>583Kcal 24.9g 13.5g</div> <div></div> <div>ブロッコリーのごまおかつ和え</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>おでん</div>	<div>16</div> <div></div> <div>667Kcal 23.5g 33.4g</div> <div></div> <div>いちごゼリー チョコレートケーキ ストロベリーケーキ</div> <div></div> <div>ハンバーグ (トマトソース)</div> <div></div> <div>かぼちゃのポタージュスープ</div>	<div>17</div> <div></div> <div>653Kcal 25.0g 22.3g</div> <div></div> <div>れんこんサラダ しらすかな 白身魚の もろみチーズ焼き</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>はくさい 白菜スープ</div>	<div>18</div> <div></div> <div>581Kcal 20.6g 16.4g</div> <div></div> <div>キャベツ入り 平つくね</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>かき玉汁</div>	<div>19</div> <div></div> <div>575Kcal 19.8g 11.9g</div> <div></div> <div>きんぴら かつおの佃煮</div> <div></div> <div>小ごはん</div> <div></div> <div>だご汁</div> <div>いつもより少なめ</div>
<div>22</div> <div></div> <div>693Kcal 20.1g 18.5g</div> <div></div> <div>フルーツ合わせ</div> <div></div> <div>むぎ 麦ごはん</div> <div></div> <div>カレーライス</div> <div></div> <div>ルウ</div> <div>かけてたべる</div>	<div>23</div> <div></div> <div>592Kcal 22.2g 16.8g</div> <div></div> <div>はくさい ひた 白菜のお浸し</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>さわにわん 沢煮鮎</div> <div>さばのゆずみそ煮</div>	<div>さ お ま とく ひつよう えいようそ 寒さに負けないために 特に必要な栄養素</div> <div><div>たんぱく質</div><div></div><div>体力をつけて、抵抗力を 高めます。</div></div> <div><div>炭水化物</div><div></div><div>体を温めるエネルギー 源となります。</div></div> <div><div>ビタミンA・C</div><div></div><div>のどや鼻の粘膜を守りま す。</div></div>		
こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ みかん パイン もも	こめ あぶら さとう さば ぶたにく ぎゅうにゅう ゆず はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ			

さむ ま 寒さに負けないために とく ひつよう えいようそ 特に必要な栄養素

たんぱく質

体力をつけて、抵抗力を
高めます。

炭水化物

体を温めるエネルギー
源となります。

ビタミンA・C

のどや鼻の粘膜を守りま
す。

さむ ま 寒さに負けないからだを作ろう！

さむ ふゆ ふゆやす げん き す 寒い冬や冬休みを元気に過ごすために、自分の
せいかつ みなお からだ ていこうりよく たか 生活を見直し、体の抵抗力を高めましょう。

