

12月きゅうしよくこんだて



小
給食回数
17回

B
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>えねるぎー たんぱくしつ しつ</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 みそうどん</div> <div>いつもより少なめ</div>	<div>2</div> <div></div> <div>577Kcal 23.8g 15.6g</div> <div></div> <div>野菜の炒め物</div> <div></div> <div>かしわめし 具だくさんすまし汁</div>	<div>3</div> <div></div> <div>582Kcal 23.1g 23.8g</div> <div></div> <div>ブロッコリー</div> <div></div> <div>パン ピーンスープ</div>	<div>4</div> <div></div> <div>708Kcal 28.1g 24.9g</div> <div></div> <div>のりのつくだに</div> <div></div> <div>雑穀ごはん 三絲湯</div>	<div>5</div> <div>えねるぎー たんぱくしつ しつ</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 わかめスープ</div>
きいろのなかま：こめうどん あぶら あかのなかま：ぶたにくとりくみそひじき みどりのなかま：にんじん はくさい ねぎ	こめこむぎこパンこ あぶら とりくきびなご 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	パンこむぎこバター 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	こめざ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	こめパンこごま あぶら えびベーコンわかめぎゅうにゅう たまねぎコーんにんじんもやし
<div>8</div> <div>えねるぎー たんぱくしつ しつ</div> <div>583Kcal 24.9g 13.5g</div> <div></div> <div>ブロッコリーのごまおから和え</div> <div></div> <div>ごはん おでん</div>	<div>9</div> <div></div> <div>628Kcal 23.8g 15.3g</div> <div></div> <div>キャベツの昆布和え</div> <div></div> <div>ごはん のっぺい汁</div>	<div>10</div> <div>きゅうしよく セレクト給食</div> <div>597Kcal 20.5g 24.9g</div> <div></div> <div>野菜のノンエッグマヨネーズ和え</div> <div></div> <div>あげパン 肉団子のスープ</div>	<div>11</div> <div></div> <div>626Kcal 21.8g 17.7g</div> <div></div> <div>みかん</div> <div></div> <div>むぎ麦ごはん キムチチゲ</div>	<div>12</div> <div></div> <div>608Kcal 22.6g 17.0g</div> <div></div> <div>野菜のゆかり和え</div> <div></div> <div>ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</div>
こめさといもごまさとう とりくあつあげちくわこんぶかつおぶし ブロッコリーだいこんにんじんこんにゃく	こめこむぎこさといもでんぶんさとう いわしこんぶとりくぎゅうにゅう キャベツだいこんにんじんごぼうしいたけ	パンこむぎこノンエッグマヨ あぶらさとう きなことりくぶたにくぎゅうにゅう キャベツコーんにんじんこまつな	こめむぎあぶらごまあぶらさとう ぶたにくとうふだいずぎゅうにゅう はくさいねぎにらだいこんしめじえのき	こめあぶら ぶたにくとうふみそぎゅうにゅう もやしごぼうにらキャベツきゅうりにんじん
<div>15</div> <div>えねるぎー たんぱくしつ しつ</div> <div>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 だいこん大根のみそ汁</div>	<div>16</div> <div></div> <div>653Kcal 25.0g 22.3g</div> <div></div> <div>れんこんサラダ</div> <div></div> <div>ごはん はくさい白菜スープ</div>	<div>17</div> <div>きゅうしよく セレクト給食</div> <div>667Kcal 23.5g 33.4g</div> <div></div> <div>ほろんそうテー</div> <div></div> <div>テーブルロール かぼちゃのポタージュスープ</div>	<div>18</div> <div>えねるぎー たんぱくしつ しつ</div> <div>575Kcal 19.8g 11.9g</div> <div></div> <div>きんぴら</div> <div></div> <div>小ごはん だご汁</div>	<div>19</div> <div>えねるぎー たんぱくしつ しつ</div> <div>581Kcal 20.6g 16.4g</div> <div></div> <div>きんぴら</div> <div></div> <div>ごはん かき玉汁</div>
こめむぎじゃがいもさとうあぶら ぶたにくだいずひじきあぶらあげ にんじんだいこんねぎ	こめごまノンエッグマヨあぶら ホキもろみみそチーズベーコンぎゅうにゅう れんこんにんじんはくさいたまねぎ	パンこむぎこバターあぶら ぎゅうにくぶたにくベーコンぎゅうにゅう ほうれんそうかぼちゃトマトしめじえのき	こめこむぎこさといもあぶらさとう ぶたにくみそきわかめてんぶら にんじんはくさいごぼうねぎこんにゃく	こめでんぶんあぶらさとう とりくぶたにくたまごあぶらあげ キャベツだいこんにんじんこまつな
<div>22</div> <div>えねるぎー たんぱくしつ しつ</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 さわにわん 沢煮梅</div>	<div>23</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 カレーライス</div>	<div>さむま 寒さに負けないために 特に必要な栄養素</div> <div>たんぱく質</div> <div></div> <div>炭水化物</div> <div></div> <div>ビタミンA・C</div> <div></div>		
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	こめむぎじゃがいもこむぎこバターあぶら ぎゅうにく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	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 生活を見直し、体の抵抗力を高めましょう。		

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
生活を見直し、体の抵抗力を高めましょう。

はやね
①早寝をしよう

はやお
②早起きをしよう

てあら
③手洗いをしよう

うがい
④うがいをしよう

バランスよく
⑤バランスよく食事をとろう

食べすぎに
⑥食べすぎに注意しよう

がっこうぎょうじぶつしつごう
©学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。