



12がつこんだて



給食費 口座振替日 12月13日(水)

再振替日 12月27日(水)

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう		
			おもにからだをつくる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしをもとにえる(みどり)
1	金	ごはん よしのじる おのっこポテトコロッケ やきぶた	とうふ、ぶたにく	こめ、かたくりこ、あぶら、コロッケ、さとう	にんじん、だいこん、しろねぎ、しいたけ、しょうが
4	月	ごはん こまつなのみそしる キャベツのカラフルいため だいこんのあまずあえ	あつあげ、ちくわ、みそ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、パプリカ、コーン、だいこん、にんにく
5	火	ごはん さつまじる やきざかな(さば) エリンギとにんじんのきんぴら	ぶたにく、さば、わかめ、みそ、さつまあげ	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、ごま	にんじん、だいこん、エリンギ、こんにゃく、いんげん
6	水	ごはん マーボー豆腐 はるまき チンゲンサイともやしのナムル	ぶたにく、とうふ、みそ、はるまき	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが、チンゲンサイ、もやし
7	木	こくとうパン かぼちゃのクリームシチュー こまつなのとうふよせ きゅうりとコーンのサラダ	とうふよせ、ぎよにくハム	コッペパン、こくとう、マカロニ、あぶら、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり
8	金	ごはん とんじゃが ほうれんそうのおかかあえ とうにゅうプリンタルト	ぶたにく、がんもどき、かつおぶし	こめ、じゃがいも、さとう、とうにゅうプリンタルト	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう
11	月	ゆかりごはん いなかじる にくづめいなり やさいのこんぶあえ	にくづめいなり、みそ、あぶらあげ、わかめ、しおこんぶ	こめ、じゃがいも	しそ、だいこん、にんじん、しろねぎ、キャベツ、もやし
12	火	ごはん すいとんいりみそしる ★あかえいのなんばんたれかけ ほうれんそうのごまあえ	あつあげ、ちくわ、みそ、わかめ、あかえい、あぶらあげ	こめ、すいとん、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	だいこん、にんじん、ほうれんそう
13	水	むぎごはん カレーライス だいたサラダ みかん	ぎゅうにく、だいた、だっしふんにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、みかん
14	木	げんりょうパン はくさいのスープ とりにくのこめこからあげ ブロッコリーのマリネ クリスマスケーキ	とりにく、ツナ	コッペパン、あぶら、こめこ、さとう、オリーブオイル、クリスマスケーキ	パイナップル、コーン、はくさい、にんにく、たまねぎ、にんじん、オクラ、ブロッコリー
15	金	ごはん きのこのちゅうかスープ あげぎょうざ(2こ) はるさめのすのもの	とうふ、ぎょうざ、わかめ	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら	えのき、しめじ、にんじん、きゅうり
18	月	ごはん さわにわん ささみポテトカツ はくさいのおひたし	ぶたにく、かつおぶし、ささみカツ	こめ、あぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、しろねぎ、しいたけ、はくさい
19	火	ごはん かすじる ほっけのいちやぼし だいこんとこまつなのひじきあえ あじつけのり	ぶたにく、ちくわ、みそ、あぶらあげ、ほっけ、しそひじき、のり	こめ、さけかす	にんじん、ごぼう、しろねぎ、こんにゃく、だいこん、こまつな
20	水	むぎごはん ハヤシライス コーンたっぷりコロッケ ポパイサラダ	ぎゅうにく	こめ、むぎ、あぶら、コロッケ、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、えだまめ、ほうれんそう
21	木	わかめごはん ぶたにくのすきやきうどん れんこんとにんじんのサラダ はちみつゆずゼリー	わかめ、ぶたにく、やき豆腐、とりにく	こめ、うどん、さとう、ごま、マヨネーズ、はちみつゆずゼリー	たまねぎ、しろねぎ、こんにゃく、にんじん、れんこん、コーン

ひとあしはや 一足早いクリスマス

14日(木)は楽しみにしている人も多いクリスマスメニュー！今年は白菜のスープにから揚げ、そしてツリー型の箱に入ったケーキも付いています。少し早めのクリスマス。クラスの友達と一緒に楽しく過ごしてくださいね。



21日は冬至献立

22日(金)は一年で最も昼が短い「冬至」。この日には「ん」が2つ付く食材を食べると運気が上がると言われています。

そこで給食では「ん」が2つ付く食材を入れています。どれか分かるかな？すき焼きうどんの「うどん(うどん)」、サラダの「れんこん」と「人参」ですね。

残さず食べて、目指すは来年の運気アップ！3学期も元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



今月使用する小野市産の食材

キャベツ

きゅうり

12月のおもな旬の食材

ブロッコリー

ほっけ

ほうれんそう

はくさい

みかん

だいこん

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	607	763
たんぱく質 g	22.8	27.8

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。