

12月 給食献立表

令和元年 給食回数 全15回

弥富市立日の出小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう
2月牛	ごはん 牛乳	てばさきふうからあげ キャベツとわかめのサラダ にらたまじる	牛乳	とりにく まぐるあぶらづけ わかめ かまぼこ とうふ たまご	しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ たけのこ にら	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 車ぶは、車輪のような形をしたお ぶです。「のっぺい汁」は、たっぴり の具材をしょうゆ味のダシで煮た もの。家庭に伝わる新潟のおふく ろの味です。 </div>		
3月火	ごはん 牛乳	くるまふのあげに カレーもやし のっぺいじる	牛乳	ハム とりにく さけ かまぼこ	もやし こまつな とうもろこし ごぼう にんじん こんにゃく れんこん しいたけ たけのこ さやえんどう	ごはん くるまふ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう さといも ぎんなん			
4月水	ごはん 牛乳	マーボだいこん はるさめサラダ あべかわもち	牛乳	ぶたにく とりにく あつあげ ハム きなこ	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん たけのこ にんにく キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ もち	あべかわもち 1~2年 2こ 3~6年 3こ		
5月木	ごはん 牛乳	わかさぎのからあげ こまつなのおひたし にくじゃが みかん	牛乳	わかさぎ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく はんぺん	こまつな もやし たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん みかん	ごはん なたねあぶら じゃがいも さとう	わかさぎのからあげ 1~2年 2こ 3~6年 3こ		
6月金	ごはん 牛乳	ぶりのしょうゆこうじやき やさいかおりつけ トマトのみそしる カルピスゼリー	牛乳	ぶり ぶたにく とうふ みそ	はくさい だいこん にんじん たまねぎ トマト みつば もも パイン	ごはん ごま ごまあぶら ゼリーのもと			
9月	ごはん 牛乳	オオマイのたつたあげ れんこんサラダ やとみやさいとつくねのみそしる	牛乳	オオマイ ささみオイルつけ とりにく みそ	れんこん にんじん えだまめ だいこん はくさい カリフラワー	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ノイック マネース ごまあぶら ごま じゃがいも			
10月火	むぎごはん 牛乳	ハッシュドビーフ コールスローサラダ いちごヨーグルト	牛乳	きゅうりにく まぐるあぶらづけ いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら デミグラスソース はちみつ さとう なまクリーム ドレッシング	給食12:15~13:05 (個人懇談のため)		
11月水	ごはん 牛乳	みそかつ キャベツのときあえ よしのじる	牛乳	ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ とりにく とうふ	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん なたねあぶら さとう ごま さといも			
12月木	ごはん 牛乳	たらんさいきょうみそやき はくさいのおこんぶあえ さわにわん	牛乳	たら しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ	はくさい もやし ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん ごまあぶら さつまいも			
13月金	うどん 牛乳	カレーうどん れんこんいりわふうコロッケ ごますあえ	牛乳	とりにく あぶらあげ かまぼこ まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れんこん きりぼしだいこん キャベツ	うどん カレールウ じゃがいも なたねあぶら さとう ごま			
16月	ごはん 牛乳	じゃがいものきんぴら つくねじる りんご	牛乳	ぶたにく はんぺん とりにく わかめ	こんにゃく たけのこ にんじん ピーマン ごぼう だいこん はくさい かぼちゃ こまつな りんご	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう			
17月火	ごはん 牛乳	けんちんしのだのにつけ やさいのゆかりあえ とんじる	牛乳	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう			
18月水	ロールパン はっこう乳	フライドチキン ころころポテトサラダ コーンポタージュ	牛乳	はっこう乳 とりにく チキンハム ベーコン とうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	ロールパン なたねあぶら じゃがいも ノイック マネース	*クリスマス給食 		
19月木	むぎごはん 牛乳	チキンカレー こまつなサラダ ドーナツ	牛乳	とりにく まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ とうもろこし	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも カレールウ さとう ドーナツ			
20月金	わかめ ごはん 牛乳	あいちさばのこめこフライ かぼちゃのそぼろに とうじのしろみそしる	牛乳	わかめ さば とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ いんげん だいこん にんじん はくさい えのきたけ ちんげんさい ゆず	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん もち			

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載していません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー648kcal、たんぱく質15.1%、脂質28.4%、カルシウム334mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 キャベツ・だいこん・みつば(すべて弥富市)、れんこん(愛西市)

今月は、セレクト給食はやすみです。

