



# 令和元年度 12月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん(三色えいようべつ)			熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂防(g)	
				きいろ	あか	みどり				
				熟や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる				
2	月	○	ひじきごはん	春巻き ほうれん草のごま和え すまじけ	こめ・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき はるまき・あぶらあげ とりにく・とうふ	にんじん・こんにゃく・ほうれんそう もやし・とうもろこし・しいたけ えのき・ねぎ	693	21.7	27.3
3	火	○	ワンローフパン いちごジャム	五目タンメン れんこんとブロッコリーのサラダ	パン・ジャム ちゅうかめん・あぶら ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく かくてん・ハム	しいたけ・にんじん・もやし たまねぎ・とうもろこし こまつな・れんこん・ブロッコリー	628	23.8	23.8
4	水	○	むぎ麦ごはん	あじごまフライ ひじきの炒め煮 みそ汁	こめ・むぎ あぶら・ごまあぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ ひじき・ちくわ あぶらあげ・あつあげ・みそ	にんじん・こんにゃく・いんげん たまねぎ・ねぎ	632	23.8	18.8
5	木	○	むぎ胚芽コッペパン	ピーフシチュー 白菜とチキンのサラダ かりかりいりこ	パン・じゃがいも あぶら・こむぎこ バター・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく なまクリーム・とりにく いりこ	たまねぎ・にんじん・はくさい とうもろこし	682	29.3	29.0
6	金	○	むぎ麦ごはん	ちゃんこ鍋 厚焼き卵 キャベツとわかめのナムル	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・たまご わかめ★・ツナ・とりにく・とうふ あぶらあげ・かくてん	キャベツ・もやし・だいこん こまつな・にんじん・はくさい しいたけ・ねぶかねぎ・こんにゃく	629	27.8	19.7
9	月	○	むぎ麦ごはん	とりにく鶏肉のさっぱり煮 さつまいもとひじきのサラダ みそ汁、みかん	こめ・むぎ さとう・さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく ひじき・あぶらあげ わかめ・みそ	えだまめ・キャベツ・たまねぎ しめじ・ねぎ・みかん	714	24.8	20.6
10	火	○	むぎライ麦食パン ブルーベリージャム	焼きうどん ほうれん草のサラダ	パン・ジャム かんめん・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし・あおのり	きくらげ・にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ほうれんそう きゅうり・とうもろこし	624	24.3	22.3
11	水	○	むぎ麦ごはん	さんまのみぞれ煮 とりにく鶏肉とかぶの煮物 じゃがじゃこ	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・さんま とりにく・しらすほし	かぶ・にんじん・しいたけ れんこん・こんにゃく・いんげん	666	24.6	20.5
12	木	○	むぎきなこ揚げパン	洋風炒り豆腐 元気サラダ	パン・グラニューとう あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく たまご・チーズ・かつおぶし こんぶ・ハム	にんじん・しめじ えだまめ・キャベツ・きゅうり とうもろこし	654	30.0	29.8
13	金	○	むぎ枝豆とじゃこのご飯	みそおでん プロッコリーサラダ	こめ・さといも・ごま さとう・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・しらすほし・とりにく かくてん・うずらたまご・あつあげ こんぶ・みそ・ハム	えだまめ・こんにゃく・だいこん プロッコリー・とうもろこし キャベツ・たまねぎ	660	29.2	21.6
22日はどうじです！すこしはやいですが、かぼちゃをたべましょう！				こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん みかん・パイン バナナ		680	21.0	18.3
16	月	○	むぎ麦ごはん	とうじ冬至かぼちゃカレー フルーツヨーグルト	パン・あぶら・マヨネーズ ごま・じゃがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう・ごぼうメンチカツ ハム・こんぶ しろいんげんまめ	だいこん・にんじん・たまねぎ セロリ・トマト	649	24.4	26.5
17	火	○	むぎミルクコッペパン	ごぼうのメンチカツ だいこん大根サラダ ラビオリスープ	パン・あぶら・マヨネーズ ごま・じゃがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう・ごぼうメンチカツ ハム・こんぶ しろいんげんまめ	だいこん・にんじん・たまねぎ セロリ・トマト	636	25	16.9
18	水	○	むぎ麦ごはん	さけ鮭のお宝焼き 磯サラダ 魚そうめん入りすまじけ	こめ・むぎ・さとう さつまいも・でんぶん すりごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・さけ わかめ・さかなそうめん	かぼちゃ・えだまめ・キャベツ にんじん・とうもろこし・えのき ねぎ	595	25.1	22.7
20	金	○	むぎわかめごはん	とり鶏のから揚げ マロニースープ クリスマスデザート	パン・マカロニ あぶら・バター さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまクリーム たまご・チーズ・ツナ かいそう	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん プロッコリー・もやし・こまつな	738	23.3	29.4
23	月	○	むぎさばそぼろ丼(麦ごはん)	こまつな小松菜の甘酢和え みそ汁 りんご	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さば・とうふ あぶらあげ・わかめ・みそ	こんにゃく・えだまめ・こまつな だいこん・しめじ・ねぎ りんご	660	24.5	20.2

\*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。

## 「ふゆやさい」いろいろ♪



「ふゆやさい」には、いろいろなしゅるいがあるよ。  
しっているかな？

※食育フォーラムより



はくさい



ほうれんそう



こまつな



しゅんぎく



カリフラワー



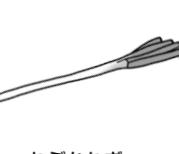
れんこん



ブロッコリー



だいこん



ねぶかねぎ