



12月の予定こんだて表



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人1日 たんぱく質 | 備考 |
|-----|---|----|--|---|---|---|--------------------|----------------------|
| 1月 | キムチチャーハン | ○ | 棒きょうざ 中華風コンスープ | 牛乳,豚肉,レンズまめ,鶏卵 | 米,麦,油,きょうざの皮,ごま油,砂糖, んしん | しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい,キム チ漬,ピーマン,キャベツ,にら,にんに く,ねぎ,たまねぎ,干しいたけ,ホール コーン,クリームコーン,小松菜 | 627 kcal 23.1 g | |
| 2火 | スタミナ豚丼 マラソン大会前 スタミナアップ献立 | ○ | えのきと豆腐のスープ 果物(りんご) | 牛乳,豚肉,削り節,豆腐 | 米,麦,油,しらたき,車麩,砂糖,白ごま | たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しょう が,にんにく,小松菜,さくらげ,ねぎ,り んご | 603 kcal 21.4 g | |
| 3水 | ハヤシライス マラソン大会 疲労回復献立 | ○ | なんでも千切りサラダ カルピスゼリー | 牛乳,豚肉,干ひじき,粉寒天,乳酸菌飲料 | 米,麦,油,砂糖,バター,小麦粉 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(レトルト),グリーン ピース(冷凍),大根,キャベツ,きゅう り,レモン | 604 kcal 19.1 g | 3日 マラソン大会 |
| 4木 | きのこのスープパゲティ | ○ | ビーンズサラダ スイートポテト | 牛乳,ベーコン,鶏肉,かつお節,うすら 豆,ひよこまめ,調理用牛乳,生クリーム, 鶏卵 | スパゲティ,油,でんぷん,砂糖,さつま いも,バター | にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ, えのきたけ,しめじ,キャベツ,きゅうり, ホールコーン | 667 kcal 24.6 g | |
| 5金 | 麦ごはん | ○ | さばのゆうあん焼き じゃがいものきんぴら おひたし | 牛乳,鯖 | 米,麦,じゃがいも,油,つきこんにゃく, 砂糖 | ゆず,にんじん,ごぼう,さやいんげん,小 松菜,もやし | 593 kcal 24.5 g | |
| 8月 | 麦ごはん | ○ | 干草たまご焼き じゃこ入り野菜の土佐あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 | 牛乳,鶏肉,鶏卵,ちりめんじゃこ,かつお 節,昆布,厚揚げ,カットわかめ | 米,麦,油,砂糖,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松 菜,もやし,ねぎ | 574 kcal 28.1 g | 8日 マラソン大会 予備日 |
| 9火 | 麦ごはん | ○ | いわしのさんが焼き もやしの梅じょうゆあえ すまし汁 | 牛乳,いわしすり身,豚肉,鶏卵,レンズま め,焼きのり,削り節,昆布,豆腐 | 米,麦,でんぷん,砂糖,あられ麩 | ねぎ,しょうが,もやし,小松菜,梅干し, にんじん,大根,えのきたけ | 606 kcal 28.0 g | |
| 10水 | みそラーメン | ○ | ポテサラ春巻き フルーツヨーグルト | 牛乳,豚肉,チーズ,プレーンヨーグルト | 蒸し中華めん,油,ごま油,白ごま,じゃ がいも,ノンエッグマヨネーズ,小麦粉,春 巻きの皮 | にんにく,しょうが,もやし,白菜,さくら げ,ホールコーン,ねぎ,小松菜,ホール コーン,りんご(缶),パインアップル (缶),黄桃(缶) | 662 kcal 23.1 g | |
| 11木 | 四川豆腐丼 | ○ | わかめスープ 果物(菊花みかん) | 牛乳,豚肉,豆腐,カットわかめ | 米,麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油,白ごま | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,たけのこ(水煮),にら, もやし,みかん | 591 kcal 25.0 g | |
| 12金 | コーン茶めし | ○ | さわらのごま醤油焼き ミニおでん 野菜の甘じょうゆあえ | 牛乳,さわら,削り節,昆布,揚げボール, 焼き竹輪,うすら卵(レトルト),油揚 げ | 米,麦,ごま油,白ごま,砂糖,こんにゃく, ちくわぶ,じゃがいも | ホールコーン,にんにく,しょうが,ねぎ, 大根,小松菜,もやし | 620 kcal 30.8 g | |
| 15月 | 中華丼 | ○ | マロニースープ 果物(菊花みかん) | 牛乳,豚肉,いか,むきえび,豆腐 | 米,麦,油,でんぷん,ごま油,マロニー | にんにく,しょうが,にんじん,干しいた け,たけのこ(水煮),白菜,ねぎ,チン ゲンサイ,たまねぎ,小松菜,みかん | 567 kcal 21.7 g | |
| 16火 | まいたけごはん | ○ | 石狩汁 金時豆の甘煮 | 牛乳,鶏肉,油揚げ,生鮭,削り節,豆腐,う すら豆 | 米,麦,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく | にんじん,まいたけ,さやいんげん,ごぼ う,大根,ねぎ,小松菜 | 553 kcal 20.7 g | |
| 17水 | 麦ごはん | ○ | 肉じゃがコロケ 白菜のおひたし もやしのみそ汁 | 牛乳,豚肉,削り節,カットわかめ | 米,麦,油,じゃがいも,しらたき,砂糖,ホ テトパウダー,小麦粉,パン粉 | にんじん,たまねぎ,白菜,小松菜,もや し,えのきたけ,ねぎ | 625 kcal 20.8 g | |
| 18木 | きなこ豆乳トースト | ○ | さつまいもシチュ ツナひじきサラダ | 牛乳,きな粉,調製豆乳,ベーコン,鶏肉, 調理用牛乳,生クリーム,干ひじき,ツナ | 食パン(無塩),砂糖,油,さつまいも,バ ター,小麦粉 | にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ,キャ ベツ,きゅうり,レモン | 619 kcal 22.9 g | |
| 19金 | 麦ごはん | ○ | 小いわしのつけ揚げ もやしとわかめの甘酢あえ 飛鳥汁 | 牛乳,小いわし,カットわかめ,削り節,調 理用牛乳,鶏肉,豆腐 | 米,麦,小麦粉,でんぷん,油,砂糖,じゃ がいも | しょうが,もやし,小松菜,大根,にんじ ん,ねぎ | 625 kcal 28.2 g | |
| 22月 | ごはん 冬至献立 | ○ | ますのおろし炊き かぼちゃのどほう煮 麩入りみそ汁 | 牛乳,ます,鶏肉,削り節 | 米,でんぷん,油,砂糖,麩 | しょうが,大根,かぼちゃ,にんじん,たま ねぎ,ねぎ,小松菜 | 644 kcal 28.7 g | 22日 冬至 |
| 23火 | 親子丼 | ○ | のっぺい汁 果物(りんご) | 牛乳,鶏肉,鶏卵,削り節,鶏肉,油揚げ,豆 腐 | 米,麦,油,しらたき,砂糖,こんにゃく,さ いとも,でんぷん | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,さや いんげん,大根,小松菜,りんご | 607 kcal 23.9 g | |
| 24水 | ターメリックライス 手作りナン 給食最終日 | ○ | キーマカレー コーンサラダ | 牛乳,調理用牛乳,豚肉,レンズまめ,カッ トわかめ | 米,強力粉,砂糖,小麦粉,油,じゃがいも, バター,小麦粉,ごま油 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, ピーマン,もやし,きゅうり,ホールコー ン | 614 kcal 22.2 g | 24日 初登場! 手作りナン |

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 2日(火)・3日(水)・・・・・・ マラソン大会前日はスタミナアップを、当日は疲労回復を考えた献立です。
 5日(金) さばのゆうあん焼き・・・「ゆうあん(幽庵)焼き」とは、ゆずを使った焼き物のことです。ゆずは冬が旬です。
 10日(水) ポテサラ春巻き・・・・・・ポテトサラダとチーズを包んだ春巻きです。
 19日(金) 飛鳥汁(あすかじる)・・・みそ汁に牛乳を加えた、奈良県の伝統料理です。
 24日(水) 手作りナン・・・・・・給食室で粉を練るところから手作りします。