



12がつのこんだてひょう



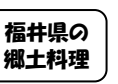
給食のめあて： きれいな環境で仲良く食べよう

喜多市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あか からだを つくる 	みどり からだのしょうしを ととのえる 	き おつやかに なる 	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず						
12/2	月	ごはん	キムタク納豆 沢煮碗 ほうれん草とわかめのおひたし	○	牛乳 納豆 ぶた肉 わかめ かつお節 まさ ば	白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草	米 こんにやく ごま ごま油	602 20.9 2.0	
12/3	火	みそ ラーメン	大学芋 りんご	○	牛乳 ぶた肉 米みそ	しょうが にんにく 白菜 しいたけ にもやし ねぎ にんじん りんご	めん 米ぬか油 ごま油 さつまいも 米油 三温糖 ごま	653 17.0 2.1	
12/4	水	ごはん	とり肉の青のリソースがけ ブロッコリーとキャベツのおかかあえ さつまい	○	牛乳 とり肉 あおのり かつお節 とり肉 米みそ あぶらあげ	ブロッコリー キャベツ 大根 にんじん ごぼう ねぎ とうもろこし	米 かたくり粉 きび砂糖 さつまいも 米ぬか油	642 18.2 1.9	
12/5	木	セルフドッグ	ボルシチ コールスローサラダハム	○	牛乳 ウィナー ぶた肉 ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン トマト	パン 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	711 33.0 3.9	
12/6	金	ごはん	肉シューマイ ホイコーロー 中華スープ	○	牛乳 肉シューマイ ぶた肉 米みそ 豆腐 たまご	しょうが ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ きくらげ とうもろこし ピーマン	米 ごま油 三温糖 かたくり粉	642 20.4 2.0	
12/9	月	にんじん ごはん	いかのかりんとうあげ ごぶ漬けサラダ 豚汁とうふ入り	○	牛乳 するめいか ハム ぶた肉 米みそ とうふ にぼし	にんじん キャベツ きゅうり ごぶ漬け ごぼう 大根 ねぎ	米 ごま 米ぬか油 かたくり粉 米油 ごま油 きび砂糖 じゃがいも こんにやく	691 20.7 3.5	
12/10	火	クリーム スープ めん	小松菜サラダ りんご	○	牛乳 ベーコン まぐろ	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜 レモン りんご	めん シチューフレーク 米ぬか油 きび砂糖	723 26.4 2.3	
12/11	水	ごはん	さばのカレーあげ こんじゅ煮 白菜わかめ汁	○	牛乳 さば さつまいあげ まさば あぶらあげ わかめ 米みそ	大根 にんじん 白菜 ねぎ	米 かたくり粉 米油 さといも 三温糖 じゃがいも	697 22.8 2.6	
12/12	木	食パン	白菜のクリーム煮 わかめと大根のサラダ ももジャム 花みかん	○	牛乳 とり肉 わかめ まぐろ缶	玉ねぎ にんじん 白菜 大根 ブロッコリー きゅうり レモン みかん	パン ももジャム さつまいも 小麦粉 三温糖 米ぬか油	629 22.1 2.7	
12/13	金	ごはん	厚焼き卵 ごまあえ イカじゃが煮 汁椀盛り	○	牛乳 厚焼き卵 ぶた肉 イカ 生揚げ	にんじん キャベツ ほうれん草 大根	米 ごま 三温糖 米ぬか油 じゃがいも	675 21.1 2.3	
12/16	月	ごはん	さけのレモンマヨネーズ焼き 豆とひじきのサラダ こづゆ風汁	○	牛乳 さけ 大豆 ひじき まぐろ缶 とり肉	レモン えだまめ キャベツ にんじん しいたけ きくらげ さやえんどう	米 マヨネーズ ごま油 オリーブ油 きび砂糖 さといも しらたき やきふ	630 22.5 2.0	
12/17	火	焼きそば	わかめスープ 三色おひたし りんご	○	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ かつお節	しょうが もやし キャベツ 玉ね ぎ ねぎ にんじん 小松菜 もやし	めん 米ぬか油 ごま オリーブ油	686 19.1 2.0	
12/18	水	ごはん	焼き魚(ホッケ) 冬至かぼちゃ やさいたっぷり汁 みかん	○	牛乳 ホッケ あずき とり肉 さば節 米みそ	かぼちゃ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん	米 じゃがいも 中ざら糖	653 15.1 1.8	
12/19	木	パン	ポテトコロッケ 白菜と肉団子のスープ 生クリームあえ	○	牛乳 とり肉 米みそ クリーム	玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 みかん もも パインアップル りんご 干しぶどう	パン 米油 かたくり粉 はるさめ きび砂糖	708 27.0 2.5	
12/20	金	クリスマスお楽しみ献立! 何が出るかはお楽しみ! 			○	牛乳 シーフードミックス とり肉 ヨーグルト ハム ベーコン チーズ	ミックスベジタブル マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん	米 パター 米ぬか油 三温糖 じゃがいも ショートケーキ	695 23.0 3.7
12/23	月	チキン ビーンズ カレーライス	ひじきとツナのサラダ りんご	○	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ缶 ひじき	にんにく にんじん 玉ねぎ えだまめ レモン キャベツ りんご	米 麦 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 きび砂糖	692 24.3 3.3	



サンマルちゃん
献立



福井県の
郷土料理



大好き
喜多方の日

○9日(月)…サンマルちゃん献立 ～塩川小学校5年生が考えた「カミカミ献立」です。

○11日(水)…日本列島味巡り～福井県～

○18日(水)…大好き喜多方の日 ～塩川中学校の3年生が考えた「野菜たっぷり汁」です。

○20日(金)…クリスマス献立



福井県の郷土料理「こんじゅ煮」は、秋から冬の大根が多く収穫できる時期によく作られる、福井県河野地区の家庭料理だそうです。

福井県のゆるキャラ ジュラチックだよ

