



12がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	きょうはおもしろフェスティバルです まるパン にこみハンバーグ やさいとたまごのスープ フルーツカクテル	パン パンこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もも(缶) パインアップル(缶) みかん (缶)	661	25.9
4日から8日までは図書館まつりです。本にちなんだメニューになっています。							
4	月	「こかげにごろり」 ごはん あじつけのり チャプチェ キムチスープ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ほししいたけ にんにく にら はくさい	569	21.8
5	火	「給食番長」 ひきにくとうずらたまごのカレー (むぎごはん) ひじきのサラダ	ごはん おおむぎ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご チーズ ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	606	20.8
6	水	「サラダでげんき」 しよくパン いちごジャム はくさいとえびのチャウダー りっちゃんサラダ	パン じゃがいも バター あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう えび ベーコン チーズ クリーム ハム こんぶ かつおぶし	はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	601	25.0
7	木	「おおきなかぶ」 ごはん さばのてりやき ごもくまめ かぶとゆきなのみそしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば だいず ちくわ こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ かぶ ゆきな	607	25.7
8	金	「11ぴきのねことあほうどり」 ソフトパン てづくりコロッケ ジュリアンスープ みかん	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ みかん	636	21.7
11	月	ごはん えびといかのチリソース にくだんごスープ パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう えび いか とりにく ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ほししいたけ パインアップル(缶)	584	22.3
12	火	ごはん ししゃもフライ ごまあえ さつまいものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう さつまいも まめ パン	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん もやし ねぎ はくさい えのきたけ	570	19.2
13	水	小きんときまめパン どんこラーメン だいずとごさかなのまるごとあげ りんご	ちゅうかめん あぶら ごま パター でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず にぼし	しなちく にんじん にら たまねぎ もやし とうもろこし りんご	639	27.5
14	木	チキンピラフ かぼちゃコロッケ ABCスープ	こめ パター じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ かぼちゃ キャベツ	647	20.4
15	金	コッパン だいずのチリコンカーン いんげんまめのミルクスープ ヨーグルト	パン あぶら パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パセリ	592	26.6
18	月	ごはん さわらのみそやき すきこんぶのもの はくさいとあぶらあげのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん はくさい ねぎ	599	26.3
19	火	ごはん あじフライ とうじかぼちゃ みぞれじる	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ あずき ぶたにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが ねぎ だいこん	678	24.4
20	水	～クリスマスお楽しみ献立です～ 小ココアパン スパゲティミートソース はなやさいのサラダ クリスマスデザート	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし カリフラワー きゅうり キャベツ	666	25.4

※牛乳は毎日つきます。 ※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

お知らせとお願い

給食着は、22日まで学級担任へお願いします。
1月の給食は11日(木)【ごはん】から始まります。

～今月の給食目標～

- 給食ができるまでを知ろう
- 風邪を予防する食事をとろう

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 639kcal
- ・たんぱく質 25.6g