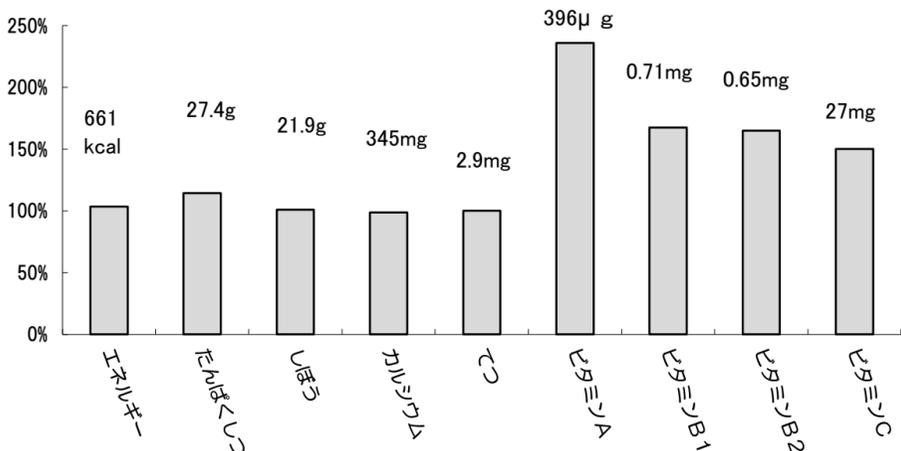


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1月	ひじきごはん みぞしる たまごやき ポテトサラダ ぎゅうにゅう	ひじきごはんの素	662	11月	げんりょうパン みぞラーメン あげギョーザ ツナサラダ ぎゅうにゅう	冷凍中華めん・豚肉・玉ねぎ	655
		豆腐・(冷)油あげ・大根	26			ニラ・白菜・人参・コーン	24
		わかめ・人参・青ねぎ	20			生姜・リンゴピューレ・赤みそ	28
2月	パン かぼちゃポターージュ ぶたにくのマーマレードに ブロッコリーのおひたし ぎゅうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参	678	12月	ごはん たまごスープ さばのしおやき だいこんおろし フチトマト ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草	626
		パセリ・牛乳・生クリーム	29			人参・醤油・でん粉・鶏がらスープ	30
		ポターージュの素・コンソメ・粉チーズ	26			(冷)鯖(1コ)・塩・菜種油	20
3月	ごはん にくだんごのスーフ とりにくのからあげ ナムル ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・しいたけ	685	15月	ごはん そぼろに しょうゆマヨネーズあえ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	合挽き肉・じゃがいも・玉ねぎ	710
		人参・白菜・青ねぎ	27			平天・グリーンピース・砂糖	25
		鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう	25			醤油・菜種油	22
4月	さつまいもパン(げんりょう) ミートスパゲティ イタリアンサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	さつまいも・砂糖	701	16月	パン カレースープ じゃがいものチーズやき みかん ぎゅうにゅう	ABCマカロニ・牛肉・キャベツ	658
		合挽き肉・スパゲティ・玉ねぎ	30			玉ねぎ・人参・コーン	27
		人参・グリーンピース・マッシュルーム	23			パセリ・カレールウ・醤油	26
5月	ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのもの りんご ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・たけのこ	622	17月	ごはん わかめスープ とじおねにくのフライ にんじんのきんぴら ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・春雨	663
		人参・しいたけ・青ねぎ・生姜	22			玉ねぎ・人参・もやし	26
		赤みそ・砂糖・醤油・でん粉	17			青ねぎ・醤油・鶏がらスープ	20
8月	ごはん ちゃんこに ちくさあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	鶏肉団子・豆腐・(冷)油あげ	646	18月	こくとうパン はくさいとかぶのクリームに ウインナー かいそうサラダ ぎゅうにゅう	黒砂糖	641
		白菜・白ねぎ・人参・もやし	29			鶏肉・白菜・かぶ・玉ねぎ	28
		ごぼう・しめじ・削り節	19			人参・マッシュルーム・小麦粉	24
9月	パン コンソメスープ ポークチャップ ポイルキャベツ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・キャベツ	644	19月	ごはん にやっこ かつおのかくに おひたし ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・しいたけ	633
		人参・セロリ・パセリ	28			人参・みつ葉・削り節・酒	35
		鶏がらスープ・コンソメ・塩・こしょう	30			砂糖・醤油	16
10月	ごはん ちんげんさいのスーフ はるさめのごもくいため さつまいもチップス こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし	635	22月	年末・冬至特別献立 ごはん(20gげんりょう) おでん さけのホイルやき かぼちゃのあまに ケーキ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・こんにゃく	708
		人参・生姜・醤油・鶏がらスープ	20			厚揚げ・大根・平天・(冷)いんげん	33
		豚肉・春雨・ニラ・たけのこ	17			削り節・砂糖・醤油	19

12月平均栄養所要量(中学年を100とする)



寒さが厳しくなりました。
かぜが流行する時期です。
食事は栄養バランスに気を
つけて、3食(朝・昼・晩)
しっかり食べましょう。



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

