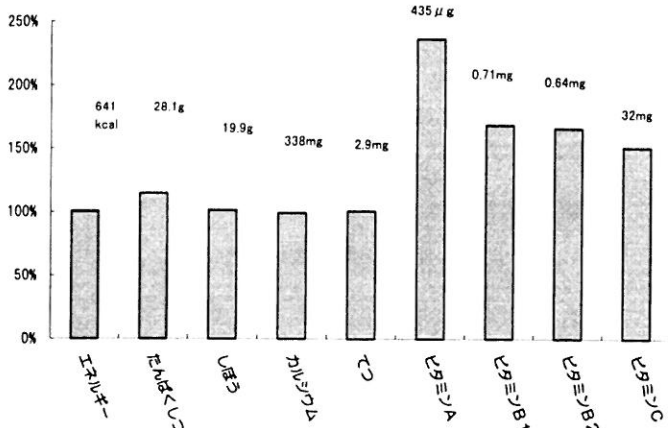


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 木	カレーパン かふうスープ フチトマト ヨーグルト ぎゅうにゅう	合挽き肉・玉ねぎ・ピーマン	592	13 火	パン チャウダー ハンバーグ ポイルキャベツ りんごジャム ぎゅうにゅう	鮭・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ	673
		トマトケチャップ・ウスターソース	26			人参・パセリ・赤みそ・ポタージュの素	30
		カレー粉・塩・こしょう・油	21			牛乳・粉チーズ・コンソメ	25
2 金	ごはん たまごスープ ホイコーロー じゃこのいりに ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草	626	14 水	ごはん ぎゅうにくのやながわに あまずあえ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	鶏卵・牛肉・ごぼう・玉ねぎ	630
		しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ	27			人参・青ねぎ・砂糖・しょうゆ	28
		豚肉・キャベツ・ピーマン・白ねぎ	18			みりん・削り節	18
5 月	ごはん みどしる じゃがいもグラタン みかん ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ・大根	675	15 木	こくとうパン カレースープ しろみぎかなのフライ はなやさいのサラダ ぎゅうにゅう	黒糖	654
		人参・青ねぎ・みそ・削り節	28			鶏肉・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ	30
		合挽き肉・じゃが芋・玉ねぎ	20			人参・グリーンピース・カレールウ・油	22
6 火	パン オニオンスープ コロッケ かぼちゃのサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉・オニオンソーサー・玉ねぎ・人参	611	16 金	キムタクどん わかめスープ ささみのちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	ごま油・しょうゆ	596
		パセリ・白ワイン・塩・こしょう	22			焼きたけのこ・わかめ・玉ねぎ・もやし	27
		菜種油・鶏がらスープ	22			ちんげん菜・人参・しょうゆ	16
7 水	かやくごはん(げんりょう) わかめうどん ちくさあえ ぎゅうにゅう	かやくご飯の素	595	19 月	ごはん みどしる さけのしおやき ごまあえ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ	608
		うどん・かまぼこ・油あげ・わかめ	25			大根・人参・青ねぎ・みそ・削り節	32
		人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん	15			鮭切り身(10)・塩・菜種油	17
8 木	うずまきパン ミートボールシチュー ベーコンエッグ だいごのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	ミートボール・じゃが芋・玉ねぎ	662	20 火	げんりょうパン ちゃんぽんめん あげギョーザ みかん ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・いか・えび	671
		人参・しめじ・グリーンピース	29			もやし・人参・白菜・青ねぎ・生姜	28
		ハヤシルウ・塩・こしょう	26			しょうゆ・ごま油・でん粉・塩・こしょう	25
9 金	ごはん ずましじる たらのあげだしふう ナムル ぎゅうにゅう	木綿豆腐・かまぼこ・焼き麩	624	21 水	年末特別献立 なめし(げんりょう) ずましじる かしわのていに かぼちゃのあまに ケーキ ぎゅうにゅう	菜めしの素	702
		大根・人参・えのき草・みつ葉	31			焼き麩・わかめ・かまぼこ・大根・人参	31
		しょうゆ・削り節	15			青ねぎ・えのき草・しょうゆ・削り節	18
12 月	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース アセロラゼリー ぎゅうにゅう	豆腐・合挽き肉・人参・しいたけ	693	<<作ってみませんか?>> ◎16日(金) キムタクどん (材料) 4人分 豚肉…150g キムチ…100g たくあん(つぼ漬けでも)…100g しょうゆ…大さじ2 ごま油…大さじ1~2 (作り方) ①キムチとたくあんを2cm幅に粗くきざむ。 (キムチの汁はとっておく) ②フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。 ③キムチ、たくあんを入れ、軽く炒める。キムチの汁も入れる。 ④しょうゆを加え、味をととのえる。			
		たけのこ・青ねぎ・しょうが・赤みそ	27	「キムタクごはん」は 長野県塩尻市のオリジ ナル給食メニューで、 小中学生に大人気だそ うです。 どうぞお楽しみに！			
		砂糖・しょうゆ・酒・ごま油・でん粉	20				

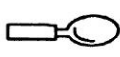
12月平均栄養所要量(中学年を100とする)



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。



◎カムちゃんマーク
一口30回、良くかんで、良く味わって食べましょう。



◎スプーンマーク
家からスプーンを持ってきましょう。