献立表 12月

平成23年度　弥彦小学校

☆献立は都合で変更する場合があります。　☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。　☆15日の太字は「冬至のななくさ」です。

日	曜	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	ご家庭でとってほしい食品	使用する主な食品 体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー量(kcal)
1	木	なめこ おろしそば (大麦めん)	○	カレーポテトビーンズ からしあえ	種実類	牛乳　かまぼこ　大豆	めん　じゃがいも 油　さとう	なめこ　にんじん　ねぎ　ほうれんそう だいこん　キャベツ　しめじ	687
2	金	ごはん	○	肉しゅうまい たくあんあえ 白菜なべ	緑の葉の野菜	牛乳　豚肉　とり肉 とうふ　かまぼこ	米　小麦粉 ごま　春雨	たくあん　きゅうり　キャベツ 白菜　えのき　ねぎ　にんじん　春菊	602
5	月	ビビンバ (麦ごはん)	○	もずくスープ 洋梨シャーベット	いも類	牛乳　豚肉　たまご もずく　なると　とうふ	米　麦　さとう ごま　油	ぜんまい　にんじん　もやし ほうれんそう　ねぎ　えのき　ようなし	608
6	火	ごはん	○	ホキのみそナッツ 茎わかめのきんぴら あさり汁	くだもの	牛乳　ホキ　みそ 茎わかめ　豚肉 あさり　とうふ　油揚	米　さとう アーモンド　ごま	こんにゃく　ごぼう にんじん　ピーマン　じゃがいも ねぎ　こまつな	629
7	水	そぼろ ごはん	○	焼き魚 かれーもやし 大根のみそ汁	豆・豆製品	豚肉　たまご 牛乳　魚　ハム　みそ	米　麦 さとう　油	グリンピース　ほうれんそう もやし　とうもろこし だいこん　ねぎ　こまつな	634
8	木	コロッケ バーガー	○	【ひらけコーン丸パン ・コロッケ】 さっぱりあえ ポークビーンズ	海藻類	牛乳　かまぼこ 大豆　豚肉　ベーコン	パン　バター じゃがいも 油　さとう	とうもろこし　キャベツ　きゅう たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ　トマト	681
9	金	ごはん	○	たまご焼き いそひたし すき焼き煮	小魚類	牛乳　たまご ツナ　のり 豚肉　とうふ	米　さとう	ほうれんそう　キャベツ にんじん　はくさい　ねぎ えのき　春菊　こんにゃく	606
12	月	シーフード カレー ・麦ごはん	○	大豆サラダ	くだもの	牛乳　えび　ほたて いか　あさり 大豆　わかめ　ハム	米　麦　じゃがいも 油　アーモンド ルウ　さとう	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　いんげん　りんご キャベツ　きゅうり　にんじん	678
13	火	ごはん	○	ししゃもフライ 切り昆布煮 さつま汁	緑の葉の野菜	牛乳　ししゃも こんぶ　油揚　大豆 とり肉　とうふ　みそ	米　小麦粉 油　さとう さつまいも	しいたけ　にんじん ごぼう　だいこん　にんじん ねぎ　こんにゃく	660
14	水	ごはん	○	オイスターソースいため 塩ワンタンスープ カップヨーグルト	豆・豆製品	牛乳　豚肉 うずら卵　あさり えび　ヨーグルト	米　油　さとう 小麦粉	たけのこ　にんじん　こなつな きくらげ　しなちく　はくさい しいたけ　ねぎ　にら	631
15	木	冬至うどん (ゆでうどん)	○	かぼちゃの天ぷら ゆず入り寒天サラダ きんかん	いも類	牛乳　豚肉　油揚 わかめ　ささみ	**うどん　ぎんなん** 小麦粉　油　さとう	だいこん　**にんじん　れんこん**　ねぎ しめじ　こまつな　**かぼちゃ　かんてん** きゅうり　キャベツ　ゆず　**きんかん**	680
16	金	ごはん	○	さばのカレー焼 なっとうあえ かき玉みそ汁	種実類	牛乳　さば　納豆 とうふ　たまご　みそ	米　ごま じゃがいも	たくあん　にんじん　キャベツ もやし　えのき　こまつな　ねぎ	657
19	月	なめたけ ごはん	○	キングサーモンの西京焼 華風あえ わかめのみそ汁 セレクトクレープ	いも類	牛乳　さけ　たまご ハム　わかめ 油揚　とうふ　みそ	米　麦　さとう 油　じゃがいも クレープ	えのき　もやし　きゅうり ほうれんそう　にんじん ねぎ　えのき	607
20	火	ケチャップ ライス	○	チキンステーキ オーロラソースサラダ 淡雪スープ	緑の葉の野菜	ウインナー　牛乳 とり肉　卵白　とうふ	米　麦　バター マヨネーズ　油	たまねぎ　にんじん　とうもとこし　いんげん マッシュルーム　ブロッコリー　カリフラワー きゅうり　キャベツ　たけのこ　えのき　ねぎ	667

～今月の弥彦産～

♪♪12月のお楽しみ給食♪♪

12月20日
「野菜たっぷり！クリスマス献立」
野菜をたっぷり使い、調理方法も工夫しました。
脂質は抑え目、ビタミンたっぷりのクリスマスメニューです。

12月19日
「お楽しみセレクトクレープ」
クレープのセレクトがあります。