

# 12月の予定献立表

平成27年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにねつやちからになる しょうひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	火	パン 	ぎゅうにゅう 	セルフメンチカツバーガー キャロットポタージュ	581	20.6	ぶたにく ベーコン なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ さとう あぶら しろごま バター	にんじん にんじんペースト パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし
2	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶりのてりやき おあげのサラダ ふゆやさいのみそしる	562	23.9	ぶり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい
3	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたどん クッパスープ いいづなまちのりんご	632	21.3	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん なら にんにく しょうが たまねぎ はくさい りんご
4	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	みそらーめん キャラメルポテト	743	22.0	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら バター	にんじん なら しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ とうもろこし
7	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	あつあげとやさいのちゅうかに とうにゅうみそスープ	637	21.7	ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんじん たいこん だいこんは しょうが にんにく はくさい ほししいたけ
8	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たらフリッター てづくりポンずのやさいあえ みそしる	563	26.5	たら あぶらあげ みそ わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ もやし レモンかじゅう
9	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	みそすきどん さつまいもチップス	592	20.6	ぶたにく こおりとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう さつまいも ふうとう	にんじん こまつな ねぎ はくさい
10	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかどん ぴりからのりあえ ワカメスープ	595	19.1	ぶたにく いか きざみのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ もやし こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい
11	金	うどん 	ぎゅうにゅう 	わかめうどん きせつやさいのかきあげ	588	20.9	とりにく あぶらあげ わかめ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ れんこん
14	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	こまつなじゃこごはん チーズささみはるまき ポトフ	582	25.2	とりにく ベーコン チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん ねぎ キャベツ
15	火	ナン 	ぎゅうにゅう 	キーマカレー やさいのバンバンジー いちごヨーグルト	596	19.4	ぶたにく いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも こむぎこ さとう バター ねりごま ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご とまとかん キャベツ もやし
16	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ごもくとうふに やさいのみそしる	608	22.9	ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら	にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ だいこん
17	木	ごはん 	のむ ヨーグルト 	<b>クリスマスメニュー</b> ケチャップライス カリカリチキン はなやさいサラダ コロコロやさいのスープ	830	25.6	ウインナー とりにく のむヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ コーンフレーク じゃがいも あぶら セレクトデザート	ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし
18	金	スパゲティ 	のむ ヨーグルト 	ツナとかぶのクリームスパゲティ カルツォーネ	615	20.7	まぐろかん ベーコン チーズ ぎゅうにゅう はっこうにゅう	スパゲティ こむぎこ でんぷん ぎょうざのかわ オリーブオイル バター あぶら	かぶ かぶのは マッシュルーム たまねぎ とまとかん

12月17日(木)の2学期最後の給食には『セレクトデザート』がつきます!!

- ①チョコレートケーキ
- ②ペコちゃんのクリスマスケーキ
- ③クリスマスカップデザート

★12月の給食費集金★

日時：12月2日(水)

おつりのないようにご協力よろしくお願いします。

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食材料の都合により献立が変わることがあります。

1日3度の食事をしっかりと1日元気に過ごしましょう!

指先ちょこっとさんになってはいませんか?

手を洗うとき、『寒いから』『めんどうだから』という理由で指先だけさっと水で流すような手洗いになってはいないでしょうか?

これでは、洗っていない部分が多く、手洗いをしていないのとほとんど変わりません!

せっけんで手についた汚れやバイ菌を落とすようにしっかり手を洗いましょう。

