

12月の予定献立表

令和3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	おもになつやちからになる	おもにからだのちょうしを
		しゅしょく	のみもの			しよくひん(あか)	しよくひん(き)	とのえるしよくひん(みどり)
1	水	ごはん	おみそ	576	29.0	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こめ でんぷん さんおんとう あぶら かぼちゃ さといも	しょうが ゆず にんじん だいこん ぼんとうねぎ
2	木	チキンライス	ジュア	568	19.7	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー バター	こめ あぶら パイシート グラニューとう ぶんと	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト ほくさい にんじん だいこん かぶ プロッコリー りんご レモン
3	金	むぎごはん	ジュア	597	25.8	ぎゅうにゅう たら だいず ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ しおこうじ あぶら さんおんとう さといも	にんじん いとこんにやく ごぼう ねぎ
6	月	スパゲッティボリタン	ジュア	626	21.3	ジュア ぶたにく ウィナー かいそうミックス わかめ とうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル ごま あぶら さんおんとう こむぎこ ココア コーンスターチ ペーキングパウダー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり
7	火	ごはん	ジュア	529	29.5	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ みそ	こめ あぶら さんおんとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん さやいんげん しめじ こまつな
8	水	ちゅうかめん	ジュア	696	24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラーゆ ごま サイダー	しょうが にんにく ごぼう ねぎ ちやい にんじん しいたけ こまつな りんご みかん パイン もも ナタデココ
9	木	ひじきごはん	ジュア	588	28.4	ぎゅうにゅう あぶら ひじき いか とうふ わかめ	こめ さんおんとう こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり たくわん えのきたけ みつば
10	金	グラタントースト	ジュア	549	23.8	ぎゅうにゅう ツナ チーズ バター とりにく ベーコン	パン あぶら こむぎこ ごま	たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ とうもろこし かぶ にんじん
13	月	うどん	ジュア	637	25.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん あぶら さんおんとう でんぷん さつまいも こむぎこ	にんじん えのきたけ ほくさい ぼんとうねぎ たまねぎ れんこん ごぼう みかん
14	火	ごはん	ジュア	577	26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かんてん	こめ ごまあぶら あぶら さんおんとう じゃがいも しょうはくとう	れんこん にんじん ほくさい だいこん こまつな ねぎ みかん レモン
15	水	むぎごはん	ジュア	712	26.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ プロッコリー カリフラワー
16	木	きなこあげパン	ジュア	529	18.9	コーヒーぎゅうにゅう ツナ とりにく	パン あぶら きなこ さんおんとう ワンタンのかわ ラーゆ	キャベツ にんじん たまねぎ ほくさい ちやい なら
17	金	ハムとたまごのピラフ	ジュア	635	27.2	ぎゅうにゅう ハム たまご だいず さけ バター なまクリーム	こめ あぶら ひよこまめ いんげんまめ でんぷん じゃがいも こむぎこ	にんじん セロリー たまねぎ ぼんとうねぎ パセリ

★食材の都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

- ・今月は、2日が減塩献立になっています。
- ・16日はセレクト給食です。

多数決の結果パンコースになりました！

体を温める食材のポイント

- 寒い地方で生産された食べものや冬が旬の食べ物
- 色が黒っぽい食べ物、色の濃い食べ物、暖色の食べ物
- 地下でエネルギーを蓄えた根菜類



3学期の給食は1月13日(木)から開始します。
よろしくお祈りします。



きゅうしょくもくひょう

はい ぜん かた つ かた く ふう

配膳・片付け方を工夫しよう

11月の給食費引き落とし 4,400円
6年生のみ修学旅行調整のため 3,860円

日時：12月15日(水) 予備日：12月30日(木)

前日までにご準備よろしくお祈りします。
給食停止があった方は減額された金額での引き落としと
なります。