



12月の予定献立表

今月の給食目標
さむさにまけない からだをつくろう

志木市立宗岡第三小学校

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 しょくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
1	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのちゃんちゃんやき なめこのみそしる りんご	503	25.6	ぎゅうにゅう さけ とうふ	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ あおピーマン なめこ こまつな りんご	ごはん サラダあぶら バター
4	月	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	はるさめスープ だいがくいも	619	20.6	ぎゅうにゅう やきぶた ひじき いか ぶたにく	はくさい もやし ねぎ にんじん とうもろこし しょうが しいたけ	ごはん さつまいも はるさめ ごまあぶら ごま みずあめ じょうはくとう こめぬかあぶら
5	火	☆減塩メニュー 食塩量1.9g☆			541	24.1	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	だいこん きゅうり にんにく かぶ しょうが にんじん たまねぎ えのき こねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら ごまあぶら
		むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	とりのからあげ だいこんサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる					
6	水	ツナトマスバゲッティ 	ぎゅうにゅう 	やさいスープ ペイクドチーズケーキ	664	26.2	ぎゅうにゅう ハム ツナ たまご ベーコン クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト	トマト たまねぎ ほうれんそう セロリ エリンギ きゃべつ カリフラワー レモン	スバゲッティ こむぎこ バター オリーブオイル
7	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりとやさいのもの なっとういそかあえ はやか	533	27.4	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ツナ	にんじん だいこん こまつな こんにやく しいたけ きぬさやえんどう もやし ねぎ はやか	ごはん さといも さんおんとう
8	金	キャラメルあげパン 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ ミネストローネ	684	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウィンナー	もやし トマト きゃべつ あかピーマン こねぎ セロリ にんじん たまねぎ あかピーマン あおピーマン エリンギ	こめこパン ざっくこ こめぬかあぶら サラダあぶら じゃがいも
11	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	いわしのたつたあげ やさいのかおりあえ ABCマカロニスープ	645	23.2	ぎゅうにゅう いわし とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ たまねぎ こまつな ほうれんそう かぶ しめじ	ごはん こめぬかあぶら ごまあぶら ABCマカロニ
12	火	あわゆきライス 	ぎゅうにゅう 	はるさめサラダ むらさきもチップス	622	20.1	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ハム なまクリーム チーズ	トマト たまねぎ とうもろこし しめじ グリーンピース きくらげ にんじん きゃべつ もやし	ごはん おしむぎ オリーブオイル むらさきもチップス はくりきこ バター はるさめ ごまあぶら ごま
13	水	ピリからねぎうどん 	ぎゅうにゅう 	いかのてんぷら	608	23.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか わかめ	にんじん えのき もやし ねぎ いら キムチ	うどん はくりきこ さんおんとう こめぬかあぶら
14	木	ぶたにくの おろしソースどん 	ぎゅうにゅう 	もやしのナムル ごもくみそしる	649	25.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ハム	だいこん ごぼう にんじん こんにやく こまつな とうみょう もやし にんにく ばんのうねぎ しょうが	ごはん おしむぎ さつまいも ごま でんぶん こめぬかあぶら ごまあぶら
15	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たらのねぎみそやき やさいのさっぱりあえ とんじる	574	21.7	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく こんぶ	ねぎ きゅうり はくさい にんじん ごぼう たまねぎ だいこん しょうが ばんのうねぎ	ごはん さんおんとう ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら
18	月	しょうゆラーメン 	ぎゅうにゅう 	むねさんギョーザ	686	26.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい もやし しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ いら きくらげ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら さんおんとう こめぬかあぶら
19	火	☆2がっきさいごのきゅうしよく☆			①678 ②701 ③635	23.5	とりにく ベーコン	きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし かんてん にんじん えのき しめじ たまねぎ こんにやく	クロワッサン こめぬかあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら サラダあぶら はくりきこ ごま マカロニ
		クロワッサン 	りんごジュース 	フライドチキン パリパリサラダ やさいのスープ セレクトデザート					

☆12月6日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願いいたします。

☆毎日必ず、箸を持たせてください。

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「からだをあたためる、たべものやりよう」について考えたり話をしたりしてみませんか？

☆19日のセレクトデザートは、種類によってカロリーが異なるため、①～③で記載しました。

①ショートケーキ



②メゾンドノエル



③いちごカップデザート



3種類のデザートから
好きなものを選びました！

