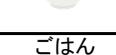
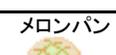
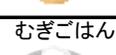
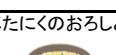


# 12月の予定献立表

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よ 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)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	木	きんぴらごはん 	ぎゅうにゅう 	あじのいそべフライ すましじる	619	23.1	ぎゅうにゅう あじ たまご ぶたにく あおのり わかめ	にんじん ごぼう さやえんどう えのき	ごはん パンこ ごまあぶら こむぎこ サラダあぶら ごま ふ
2	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	てりやきチキン やさいのごまあえ だいこんのみそしる	632	24.8	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん きゃべつ だいこん しめじ ねぎ だいこんば しょうが とうみょう はくさい	ごはん でんぶん じょうはくどう さんおんどう ごまあぶら
5	月	みそラーメン 	ぎゅうにゅう 	チーズとポテトのつつみあげ	647	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゃべつ ねぎ なら	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ ぎょうぎのかわ こめぬかあぶら さんおんどう サラダあぶら
6	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さわらのねぎみそやき やさいのさっぱりあえ とんじる	608	24.4	ぎゅうにゅう さわら こんぶ とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ はくさい えのき ごぼう だいこん こんにやく こまつな	ごはん じゃがいも さんおんどう ごまあぶら
7	水	ピラフ 	ぎゅうにゅう 	タンドリーチキン マリネサラダ	638	23.6	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ヨーグルト	とうもろこし トマト にんじん もやし マッシュルーム たまねぎ きゃべつ レモン グリンピース	ごはん パター サラダあぶら
8	木	メロンパン 	ぎゅうにゅう 	ミートボールいりトマトシチュー やさいソテー	687	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム スキムミルク	にんじん トマト きゃべつ もやし ほうれんそう たまねぎ セロリ	メロンパン じゃがいも パンこ バター サラダあぶら はくりきこ
9	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	かじきのづけやき いそかあえ やさいのみそしる	602	23.8	ぎゅうにゅう かじき のり とうふ	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが もやし しめじ ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん おおむぎ
12	月	キムチチャーハン 	ぎゅうにゅう 	パリパリサラダ ごろごろやさいのカレースープ	647	20.1	ぎゅうにゅう やきぶた かんてん ウインナー わかめ	とうもろこし なら キムチ きゃべつ しめじ たまねぎ かぶ セロリ	ごはん さつまいも サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ じょうはくどう ごま
13	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのおしやき やさいのあおのりあえ きりぼしいりごじる	638	23.7	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ だいず あぶらあげ あおのり	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん ねぎ	ごはん サラダあぶら
14	水	カレーうどん 	ぎゅうにゅう 	ちくわてん	654	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ たまご	にんじん えのき たまねぎ ねぎ こまつな	うどん でんぶん こむぎこ さんおんどう
15	木	ぶたにくのおろしどん 	ぎゅうにゅう 	もやしのナムル ごもくみそしる	643	24.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム わかめ	にんじん しょうが だいこん はんのうねぎ ごぼう しめじ こんにやく ねぎ もやし	ごはん でんぶん じゃがいも ごま こめぬかあぶら さんおんどう ごまあぶら ラーゆ サラダあぶら
16	金	ちゅうかふう ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	イカフライ はるさめスープ	643	24	ぎゅうにゅう ひじき たまご いか ぶたにく	とうもろこし にんじん にんにく ねぎ なら きくらげ しょうが しいたけ	ごはん おおむぎ こむぎこ パンこ はるさめ こめぬかあぶら ごまあぶら
19	月	さけの クリームスパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	オニオンスープ ペにマドンナ	626	23.2	ぎゅうにゅう さけ ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ にんにく ほうれんそう マッシュルーム ペにマドンナ	スパゲッティ こむぎこ オリーブオイル バター
20	火	*きゅうしょくさいしゅうび*			①685	24.3	ジョア とりにく ベーコン	にんじん にんにく きゃべつ えのき しめじ たまねぎ	クロワッサン じゃがいも マカロニ はくりきこ こめぬかあぶら デザート
		クロワッサン 	ジョア 	フライドチキン ポテトフライ マカロニとやさいスープ デザート	②683 ③678 ④691				

☆12月7日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしく願いいたします。

☆必ず毎日、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「体を温める食べもの」について考えたり話をしたりしてみませんか？

☆20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、①～④で記載しました。

4種類のデザートから  
好きなものを選びまし  
た！

①チョコケーキ

②いちごケーキ

③いちごカップデザート

④チョコムース

