





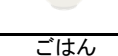





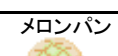

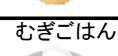

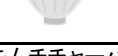







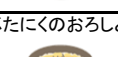





12月の予定献立表

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 とどのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゆしよく	のみもの	おかず					
1	木	きんぴらごはん 	ぎゆうにゆう 	あじのいそべフライ すましじる	619	23.1	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	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	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	チーズとポテトのつつみあげ	647	22.6	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	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	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	タンドリーチキン マリネサラダ	638	23.6	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	ミートボールいりトマトシチュー やさいソテー	687	24.1	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	かじきのづけやき いそかあえ やさいのみそしる	602	23.8	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	パリパリサラダ ごろごろやさいのカレースープ	647	20.1	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	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	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	ちくわてん	654	20.5	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	もやしのナムル ごもくみそしる	643	24.3	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	イカフライ はるさめスープ	643	24	ぎゆうにゆう 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 	ぎゆうにゆう 	オニオンスープ ペにマドンナ	626	23.2	ぎゆうにゆう 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	*きゆうしよくさいしゆうび*			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

