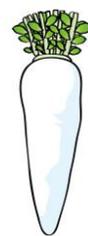


# 平成26年12月 きゅうしょくこんだてひょう



韮川小学校

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
	主食・飲み物	おかず・そのた	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのとさに かきたまじる ふりかけ きりぼしだいこんのもの	さんま たまご あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ えのき キャベツ	ごはん じゃがいも かたくりこ さんおんとう	あぶら	697 26.5 23.4	○12がつは にらがわしよう でつくれた やさいを こんだてに いれます。
2火	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに やまぶきあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	ねぎ はくさい しらたき キャベツ えのき コーン	ごはん さんおんとう	あぶら	593 23.3 16.7	2にち(か) “すきやふうに”は えばらせんせい がつくれた はくさい
3水	くろパン ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ とうじうどん ゆずかあえ	ちくわ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	はくさい ねぎ きゅうり こんにやく ゆず だいこん	くろパン うどん	あぶら	597 23.2 19.0	えばらせんせい がつくれた はくさい
4木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき はくさいのみそしる ごぼうサラダ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき ごぼう はくさい きゅうり	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	649 24.5 19.1	えばらせんせい がつくれた はくさい
5金	ロールパン ぎゅうにゅう	やきそば フルーツヨーグルトあえ こざかな	ぶたにく ヨーグルトペースト こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ パナナ もやし みかん パイン おうとう	パン めん	あぶら	680 28.1 21.0	えばらせんせい がつくれた はくさい
8月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに けんちんじる だいこんのゆかりあえ	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにやく きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん さといも ごまあぶら	あぶら	691 27.9 22.1	えばらせんせい がつくれた はくさい
9火	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが くきわかめのきんぴら コーヒーミルクメイク	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう しらたき こんにやく えだまめ	ごはん じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	あぶら	678 21.3 13.7	えばらせんせい がつくれた はくさい
10水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ やさいソテー	ぶたにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	もやし メンマ キャベツ	パン グラニューとう ワントンのかわ	あぶら	690 25.6 28.9	えばらせんせい がつくれた はくさい
11木	ようふうちらし ぎゅうにゅう	しらすわかめいりたまごまき やさいたつぷりみそしる	ウインナー あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん こまつな	えだまめ えのき コーン キャベツ たまねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら	599 22.1 18.9	えばらせんせい がつくれた はくさい
12金	こめっこパン ぎゅうにゅう	タラのクリームに わかめとツナのサラダ りんごジャム	たら ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり かんそうパセリ キャベツ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも さんおんとう ごま	あぶら	651 27.3 22.9	えばらせんせい がつくれた はくさい
15月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに じゃこサラダ オレンジ	とうふ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり メンマ オレンジ	ごはん さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	あぶら ドレッシング	643 26.9 18.7	えばらせんせい がつくれた はくさい
16火	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ わかめスープ にくとやさいのみそいため	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン えのき	ごはん さんおんとう かたくりこ	あぶら	587 22.0 15.4	えばらせんせい がつくれた はくさい
17水	チョコチップパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく まめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	チョコチップパン さんおんとう マヨネーズ	チョコレート	703 23.3 24.9	えばらせんせい がつくれた はくさい
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう	エッグカレー だいこんサラダ	とり うずらのたまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも ドレッシング	カレールー あぶら	693 23.3 18.2	えばらせんせい がつくれた はくさい
19金	ミルクパン ジョア	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	ベーコン ジョア	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ ドレッシング	あぶら	696 24.5 17.8	えばらせんせい がつくれた はくさい



※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

**12月の給食費の引き落としは12月26日(金)です。前日までに入金をお願いします。**