



平成30年12月分給食献立予定表



瀬戸内市牛窓学校給食調理場

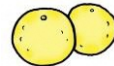
日付	こんだてめい	おもなざいりょう					かてい 家庭でとつて ほ 欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	からだちようし おもに体の調子をとのえる	き 黄		
3(月)	麦ご飯 牛乳 石狩鍋 れんこんの梅おかかあえ えごまふりかけ	さけ みそ かつおけずり	とうふ 牛乳	にんじん はくさい もやし れんこん	だいこん しめじ しゆんぎく ねりうめ	くずきり こめ いもち	さとう むぎ ふりかけ	556 687 795
4(火)	シーフードカレー 牛乳 海藻サラダ	えび ほたて わかめ	牛乳 いか	にんにく にんじん りんご とうもろこし	たまねぎ ケチャップ グリーンピース キャベツ	こめ あぶら さとう もやし	むぎ じゃがいも ルウ	501 610 705
5(水)	バターコーンラーメン 牛乳 春巻き 花野菜サラダ <i>北小5年生が考えたみそ汁</i>	ぶたにく なると みそ	やきぶた はるまき 牛乳	にんにく たまねぎ ねぎ ブロッコリー	にんじん もやし カリフラワー とうもろこし	ちゅうかめん さとう	あぶら バター	551 717 859
6(木)	麦ご飯 牛乳 ししゃもの素焼き 卵の花の炒り煮 冬のあったかみそ汁	牛乳 とりにく ちくわ とうふ	ししゃも おから あげ わかめ	ごぼう えのきたけ はくさい みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ	こめ あぶら さとう	むぎ でんぶん	480 605 703
7(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のワインソース 添え野菜 野菜スープ	牛乳 ベーコン なまクリーム	とりにく みそ	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	ケチャップ にんじん パセリ トマト	こめこパン あぶら	さとう じゃがいも	474 623 757
10(月)	麦ご飯 牛乳 すきやき風煮 みそレモンあえ	牛乳 とうふ みそ	ぎゅうにく ササミ やきふ	ごぼう たまねぎ ねぎ いんげん	にんじん はくさい キャベツ レモン	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう やきふ	533 663 768
11(火)	麦ご飯 牛乳 さばのソース焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 とうふ	さば	しょうが もやし ごぼう しめじ	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ さとう さといも こんにやく	むぎ ごま	520 634 733
12(水)	みそ煮込み風うどん 牛乳 ゆずの香りあえ りんごヨーグルトケーキ	とりにく 牛乳 ヨーグルト	みそ たまご りんご レーズン	にんじん しめじ はくさい ゆず	たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう	あぶら アーモンド こむぎこ	さとう バター うどんめん	569 713 842
13(木)	キムチチャーハン 牛乳 若鶏のからあげ しょうがスープ 一口ゼリー <i>東小4年リクエスト</i>	ぶたにく たまご とりにく	えび 牛乳 にら キムチ	しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん グリーンピース はくさい にんにく	こめ あぶら でんぶん	むぎ じゃがいも ゼリー	571 690 794
14(金)	米粉パン 牛乳 ボルシチ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン	ぎゅうにく ハム	にんじん かぶ とうもろこし ケチャップ	たまねぎ トマト キャベツ	こめこパン じゃがいも ドレッシング	あぶら マヨネーズ ルウ	525 684 830
17(月)	麦ご飯 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮 <i>冬至献立</i>	水 牛乳 みそ	とりにく さわら	ゆず たまねぎ いんげん	にんじん かぼちゃ	あぶら さとう こめ	じゃがいも でんぶん むぎ	611 747 868
18(火)	マーボー丼 牛乳 もやしの中華あえ	ぶたにく とうふ 牛乳	みそ くきわかめ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	にんじん しいたけ ねぎ	こめ あぶら ごまだんご	むぎ さとう	620 731 829
19(水)	ソフトめんカルボナーラ風 牛乳 フレンチサラダ	ベーコン 牛乳 なまクリーム	たまご チーズ	にんにく たまねぎ パセリ とうもろこし	にんじん マッシュルーム キャベツ	ソフトめん バター じゃがいも	あぶら さとう	526 662 819
20(木)	セルフオムライス 牛乳 みかんサラダ ポトフ クリスマスケーキ <i>クリスマス献立</i>	とりにく 牛乳 だいた	たまご ウインナー にんじん ケチャップ	トマト ピーマン グリーンピース みかん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう クリスマスケーキ	650 756 847



12月22日は「冬至」です



「冬至」は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い一日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を健康に保つ栄養素が豊富で、風邪予防にぴったりです。



16日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！

- * 瀬戸内市のホームページに、
献立と9月に使用した食材の産地を掲載しています。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。