



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 家庭でとって 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とのえる	き 黄		
①(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 ポルシチ コールスローサラダ	ベーコン 牛乳	ローズハム ぎゅうにく	にんじん かぶ とうもろこし	たまねぎ トマト キャベツ	こめこパン ハヤシルウ マヨネーズ	じゃがいも あぶら ドレッシング	525 684 830
4(月)	ちゅうかどんぶり 中華丼 牛乳 パンバンジー 洋ナシゼリー	えび ササミ イカ	牛乳 ぶたにく うずらたまご	チンゲンサイ もやし はくさい しいたけ	にんじん さやいんげん しょうが	でんぶん こめ むぎ ゼリー	あぶら むぎ ゼリー	538 648 741
5(火)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 とんじり 豚汁 しそひじき佃煮	牛乳 ぶたにく ひじき	とうふ みそ	えのきたけ みつば にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう さつまいも	576 679 776
6(水)	かやくうどん 牛乳 ごま酢あえ 焼きりんご	かまぼこ あげ	とりにく 牛乳	ごまつな たまねぎ ねぎ りんご	にんじん しいたけ キャベツ	うどん さとう バター	あぶら ごま	510 639 790
7(木)	ポークカレーライス 牛乳 だいこん 大根サラダ らっきょう	ぶたにく 牛乳	にんにく とうもろこし バナナ	にんじん トマト グリーンピース だいこん	たまねぎ すりりんご さやいんげん らっきょう	じゃがいも さとう むぎ	カレールー あぶら こめ	565 690 800
8(金)	はいが 胚芽パン 牛乳 シーフードシチュー フレンチサラダ ガトーショコラ	牛乳 ほたて	えび イカ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	はいがパン じゃがいも さとう	あぶら ガトーショコラ	556 703 836
⑪(月)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 石狩鍋 れんこんの梅おかかあえ のりふりかけ	牛乳 とうふ みそ	さけ のり たまご	にんじん はくさい ねぎ れんこん	だいこん ほんしめじ しゅんぎく	こめ くずきり いももち	むぎ さとう ごま	556 687 795
12(火)	たかな 高菜チャーハン 牛乳 焼きぎょうざ ちゅうか 中華スープ	えび たまご うずらたまご	ローズハム 牛乳 ぎょうざ	にんじん たかなづけ きくらげ	たまねぎ キャベツ にら	こめ あぶら	むぎ ごま	569 722 815
13(水)	バターコーンラーメン 牛乳 イカリングフライ 海藻サラダ	ぶたにく なると イカ 牛乳	やぎぶた みそ わかめ たまご	にんにく たまねぎ ねぎ とうもろこし	にんじん もやし キャベツ	ちゅうかめん パンこ	あぶら バター さとう	546 670 808
14(木)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 ししゃもの素焼き うはな 卵の花の炒り煮 みそ汁	牛乳 ぶたにく ちくわ わかめ	ししゃも おから あげ とうふ	ごぼう ねぎ こんにゃく みそ	にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも	518 651 744
15(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 フライドチキン モミの木サラダ オニオンスープ	牛乳 チーズ	とりにく ベーコン	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめこパン さとう	あぶら でんぶん	488 639 775
⑱(月)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちやのそぼろ煮	牛乳 みそ とりにく	さわら	ゆず たまねぎ さやいんげん	にんじん かぼちや	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら でんぶん	583 711 826
19(火)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 擬製豆腐 いわしつみれの赤だし 小魚アーモンド	牛乳 とうふ いわし	ぶたにく たまご わかめ	にんじん ひじき だいこん	グリーンピース えのきたけ	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう アーモンド	557 672 773
20(水)	ソフトめんカルボナーラ風 牛乳 イタリアンサラダ	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	あぶら ドレッシング	517 649 802
21(木)	キムチチャーハン 牛乳 焼きしゅうまい わかめスープ クリスマスケーキ	ぶたにく 牛乳	えび しゅうまい わかめ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ	キムチ にら	こめ あぶら	むぎ ケーキ	566 694 821



14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月に使用している食材の産地を掲載しています。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

たのしく げんきな ふゆやすみ



たべるんジャー

クリスマスやお正月のごちそう楽しみ！
でも、食べ過ぎは禁物。



得意ワザは、
「お肉1に野菜2」
お肉1口に野菜2口を
よくかんで食べる
バランスワザなのだ。

あらうんジャー

「ただいま」の後、「いただきます」の
前は、必ずせっけんで手を洗おうね。

得意ワザは、
「せっけんで20秒！」
「もしもしかめよ〜」が
2番まで歌えるワザ
なのだ。



うごくんジャー

からだうご
体を動かせば、ぽかぽか体が
温まってくるぞ。寒さもへっちゃらだ。

得意ワザは、
「ちょこちょこ、
こまめに」すき間
時間でいつもエク
ササイズのワザ
なのだ。



ねるんジャー

時間がきたら「おやすみなさい」。
つぎの朝、気持ちよく起きられるよ！

得意ワザは、
「早起きリセット」
乱れそうな生活リ
ズムも早寝・早起
きでもとにもどす
ワザなのだ。いい
ゆめみるよ！

