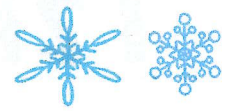








令和5年度

12月予定献立表



月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー…810kcal たんぱく質…31.8g 脂 質…27.4g カルシウム…392mg 鉄 分…3.8mg 塩 分…3.0g 食物繊維…7.1g	 冬休みも規則正しい生活をしよう 			1 ごはん 四川豆腐 もやし中華サラダ あいか 牛乳 
				756/30.8/22.9/2.7
4 ごはん サバの塩焼き 白菜と厚揚げの煮浸し 里芋のみそ汁 牛乳	5 チョコレートパン オムレツきのこソース ジャーマンポテト 雪マカロニの野菜スープ 牛乳	6 ごはん 春巻き 八宝菜 切り干し大根の中華和え 牛乳	7 誕生日給食 米粉フォカッチャ スパゲッティミートソース れんこんサラダ 誕生日デザート 牛乳	8 自校炊飯2.3年生 ポークカレー ♪りっちゃんサラダ りんご 牛乳
847/34.0/34.8/3.3	822/27.3/35.4/3.7	867/29.3/29.5/3.1	761/30.6/25.4/3.4	884/30.6/24.2/2.7
11 ごはん 納豆 ほうれんそうのごま和え おでん 牛乳	12 低塩パン(黒豆きなこクリーム) 手作りかき揚げ 肉うどん 白菜ときゅうりの浅漬け 牛乳	13 ごはん 豚肉のかりん揚げ カラフルお浸し さつまいものみそ汁 牛乳	14 食パン(キャラメルパテ) ベーコンエッグ 豆とコーンのソテー 野菜カレースープ 牛乳	15 自校炊飯1.3年生 ビビンバ丼の具 (肉そぼろ、ナムル) 春雨五目スープ バナナ 牛乳
823/32.6/19.5/3.7	793/32.3/29.5/2.9	826/35.0/19.4/2.5	745/33.6/29.0/3.1	835/32.5/24.3/3.0
18 ごはん さんまのピリ辛蒲揚げ 小松菜の磯辺あえ なめこのみそ汁 牛乳	19 セルフチキンサンド (横割り丸パン、 照焼チキン、 キャベツサラダ) コーンシチュー 牛乳	20 冬至献立 自校炊飯1.2年生 豚肉の柚子みそかけ 冬至かぼちゃ かき玉汁 牛乳	21 クリスマス献立 バターロール 鮭の香草パン粉焼き グリーンサラダⅡ ジュリアンスープ クリスマスデザート 牛乳	22 弁当日 
848/30.4/30.2/2.5	734/32.1/29.7/3.1	845/32.6/24.1/2.8	770/32.6/33.0/3.0	

※予定献立は変更になることがあります。

・♪マークはリクエスト給食です。マールームのリクエストボックスではリクエスト受付中です。

・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

今月の旬の食材:白菜、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、あいか
今月の地場産品:米、鶏卵、生揚げ、こんにゃく、油揚げ、りんご

