



# 12月予定献立表

12月の給食目標

『寒さに負けない食事をしよう』



松川中央小学校

日	曜日	こんだて			血や肉になるもの		体の調子をととえるもの		熱や力になるもの		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	もちむぎごはん	☆	ビーフンスープ こおり豆腐のみそだれ ごぼうサラダ	豚もも肉 こおり豆腐	牛乳	にんじん ちんげん菜 小松菜	たまねぎ 干しいたけ だしの水煮 ごぼう キャベツ	もち麦ごはん ビーフン 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	689kcal 23g 26.6g 2.2g	ごぼうのおいしい季節です。今日はサラダでいただきます。
2	木	ごはん	☆	とうふの中に 手作りツナたま おかかあえ	豆腐 豚もも肉 卵 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ちんげん菜 小松菜	たまねぎ 白菜 だしの水煮 干しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖	米油 ごま油	592kcal 26.3g 19.8g 1.8g	寒い冬にはアツアツの豆腐の中 華煮がぴったりです。
3	金	ソフトめん	☆	きつねうどん汁 りんごケーキ はりはりづけ	鶏もも肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ りんご 切干しいたけ も やし もものすけ	ソフト種 ホットケーキ ミックス 砂糖	米油 ごま	659kcal 25.6g 23g 2.7g	お待たせしました！ いよいよソフトめんが始まります。
6	月	ごはん	☆	にらたまスープ ユーリンチー にんじんたっぷりツナサラダ	卵 豚もも肉 鶏もも肉 ツナ	牛乳	にら にんじん	しめじ クリームコーン 長ねぎ キャベツ だいこん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	632kcal 28.8g 21.2g 2.4g	牛久保さんの人参をたっぷり 使ったツナサラダです。
7	火	ごはん	☆	ほうとう 信州サーモンのキャロットソースやき いそべあえ	油揚げ 豚もも肉 信州サーモン	牛乳 煮干し さきのみり	にんじん かぼちゃ ちんげん菜	しめじ 長ねぎ 白菜 キャベツ もやし	ごはん ほうとう	ノンエッグ マヨネーズ	596kcal 29.1g 18.2g 2.0g	食べて応援献立。信州安曇野で 育った「信州サーモン」をいた だきます。
8	水	もちむぎごはん	☆	よせなべに こんさいチップス かむかむ海そうサラダ	鶏もも肉 かまぼこ 焼き豆腐	牛乳 煮干し 海藻ミックス かちりぼし	にんじん 小松菜 枝豆	白菜 長ねぎ ごぼう 切干しいたけ キャベツ	もち麦ごはん しらたき さつまいも 砂糖	米油 ごま	595kcal 23.1g 17.7g 2.3g	いい歯の日です。根菜と海藻を 使ったかむ献立です。
9	木	コッパン	☆	さつまいもとコーンのチャウダー ハンバーグ うしくぼさんのにんじんサラダ	豚もも肉 豆乳 海産物産鶏豚ハン バーグ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ 水菜	たまねぎ クリームコーン	コッパン さつまいも 小麦粉 砂糖	米油 大豆バター ノンエッグ マヨネーズ	697kcal 26.1g 26.1g 2.5g	牛久保さんのさつまいもと人参 を使った献立です。
10	金	ごはん	☆	カレー しょうゆフレンチ くだもの	豚もも肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ すりおろしりんご キャベツ コーン みかん	ごはん じゃがいも 小麦粉	米油 大豆バター	624kcal 18.4g 18.8g 2.2g	1年生の希望献立です。「元気 いっぱい1年生大好き献立」で す。
13	月	ごはん	☆	きつね汁 ぶた肉のしょうがいため ごまあえ	油揚げ 豚もも肉	牛乳 煮干し	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん ごぼう しめじ もやし 白菜	ごはん 砂糖	米油 ごま	619kcal 28.8g 21.5g 2.2g	豚肉の生姜炒めでご飯をモリモ リ食べましょう。
14	火	ごはん	☆	土手なべに わかさぎフライ きゃべつともやしののりすあえ	豚もも肉 焼き豆腐 さきのみり	牛乳 煮干し さきのみり	にんじん	ごぼう 長ねぎ 菜 しめじ キャベツ もやし	ごはん こんにゃく 砂糖	米油 ごま	631kcal 30g 18.7g 2g	冬の旬のわかさぎをフライでい ただきます。
15	水	もちむぎごはん	☆	白さいスープ キムタクごはんの具 おかかじゃがいも	豆腐 鶏もも肉 豚もも肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 枝豆	白菜 大根漬け 白菜キムチ 長ねぎ もやし コーン	もち麦ごはん じゃがいも	ごま油 大豆バター	584kcal 26.1g 18g 2.4g	地元の白菜をたっぷり使った スープです。
16	木	ごはん	☆	さつまい がんものふくめに そぼろあえ	鶏もも肉 がんもどき 鶏むね肉 炒り卵	牛乳 煮干し	にんじん ごねぎ 小松菜	だいこん ごぼう 長ねぎ キャベツ	ごはん さつまいも 砂糖	ごま	645kcal 30.1g 21.9g 2.2g	人気メニューのがんもの含め煮 です。
17	金	ソフトめん	☆	ミートソース じゃがまる なっとうあえ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豚しほり 乳クリーム 豆乳 ツナ 納豆	牛乳 チーズ かちりぼし	にんじん 小松菜	たまねぎ セロリ キャベツ コーン	ソフト種 小麦粉 じゃがいも でん粉	米ぬか油 大豆バター	722kcal 28.9g 27.5g 2.3g	3年生希望献立です。「パスタ deランチ！好きなもの献立」 です。
20	月	ごはん	☆	おお汁 ぶりのてりやきふう おなます	焼き豆腐 ぶり 塩わか	牛乳 刻み昆布 煮干し	にんじん	だいこん ごぼう ゆず もものすけ	ごはん さといも こんにゃく でん粉 砂糖	米油	640kcal 27.8g 23.4g 1.9g	少し早いですが、お年取り献立 をいただきます。
21	火	わかめ ごはん	☆	とんじる はるまき かみかみサラダ	豚もも肉 豆腐 野菜春巻き さきいか	牛乳 かむかむわか めご飯の素 煮干し	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ 切干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さといも こんにゃく	米油 ごま油	641kcal 23.3g 21.7g 2.3g	6年生希望献立その2です。 「小学校ベストメニューその 2」です。
22	水	もちむぎ ごはん	☆	かぼちゃ入りすいとん れんこんつくね かぶとにんじんのまぜっこサラダ	豚もも肉 豚ひき肉 鶏むね肉 豆乳 かつお節	牛乳 かちりぼし	かぼちゃ にんじん 枝豆	だいこん 長ねぎ 白菜 ごぼう れんこん キャベツ もものすけ	もち麦ごはん すいとん パン粉 でん粉 砂糖	ごま 米油	644kcal 30g 19.7g 1.9g	冬至献立です。かぼちゃの入ったす いとん。「ん」の付く食材れんこん とにんじんを使っています。
23	木	パン パン	☆	ABCスープ えんぴつ揚げ カラフルサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 枝豆	ドライパン コーン キャベツ た まねぎ きゅうり もものすけ	コッパン ABCマカロニ 春巻きの皮 さつまいも	米油	699kcal 25.1g 25g 2.7g	5年2組希望献立です。「おす ずめ献立！」です。
24	金	クリスマス ごはん	☆	大根とはるまきのスープ セルブチキンライスの具 かぼちゃの豆乳クリームあえ ココアプリン	豚もも肉 鶏もも肉 豆乳ホイップ 豆乳	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 枝豆 かぼちゃ	だいこん コーン た まねぎ しめじ	ごはん はるまき 砂糖	ごま油 米油 ごま	622kcal 23.4g 16.6g 2.1g	今日で2学期も終わります。ク リスマス献立で締めくくります。

※献立は都合により変更になることがあります。栄養価の基準はエネルギー650kcal、たんぱく質13~20%、脂肪20~30%、食塩相当量2.0g未満です。