



12月のこんだて表



平成26年12月 三春小学校

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	検査結果 (単位:Bq/ kg)セシウ ム134・137
1月	ごはん 牛乳 とりにくのみそガーリックやき ひじきのいためもの やさしいけんちん	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付)、味噌、ひじき、油揚げ、さつま揚げ、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、三温糖、しらたき、米サラダ油、じゃがいも、板こんにやく、かたくり粉	にんにく、にんじん、えだまめ(むき)、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが	654 kcal 30.3 g 19.8 g 2.8 g	ND
2火	三色そばろごはん 牛乳 さつまいものレモンに こまつなのみそしる	鶏ひき肉、たまご、牛乳、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、三温糖、米サラダ油、さつまいも、じゃがいも	しょうが、しそ実、レモン(果汁、生)、こまつな、えのきたけ	642 kcal 26.9 g 17.1 g 2.1 g	
3水	ごはん 牛乳 ぶたにくのあまずあえ いりどうふ やさしいのみそしる	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、大豆油、三温糖、白ごま(いり)、ごま油	にんじん、ねぎ、干し椎茸(スライス)、キャベツ、玉葱	696 kcal 28.7 g 27.5 g 2.1 g	
4木	ジャージャーめん 牛乳 ほうれんそうのちゅうかサラダ にらとレタスのスープ	豚ひき肉、牛乳、たまご、鶏ひき肉	ソフトメン、ごま油、三温糖、かたくり粉	玉葱、たけのこ、しょうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、きくらげ(乾)、レタス、にら、ねぎ	649 kcal 30.4 g 20.6 g 3.5 g	
5金	がくしゅうはつぱうかい みはる こ こうないはつぱう 学習発表会「はばたけ三春っ子」 校内発表 おべんとうの日					
6土	がくしゅうはつぱうかい みはる こ いっぴんこうかい きやうしよく 学習発表会「はばたけ三春っ子」 一般公開 おべんとうなし・給食なし					
8月	繰り替え休業日					
9火	ごもくごはん 牛乳 にくじゃが みそワントンじる みかん	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、輸入牛ばら(脂身付き)、豚ひき肉、味噌	水稲穀粒(精白米)、三温糖、米サラダ油、じゃがいも、ワントン皮	にんじん、しめじ、干し椎茸(スライス)、玉葱、キャベツ、もやし、チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、みかん S	684 kcal 23.6 g 21.0 g 2.3 g	ND
10水	ごはん 牛乳 チキンのみそソース もやしのあえもの にらたまじる	牛乳、鶏肉ささ身、たまご、味噌、さつま揚げ	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、パン粉、大豆油、三温糖、白ごま(いり)、ごま油、じゃがいも	にんにく、もやし、ほうれんそう、にら、はくさい	688 kcal 30.8 g 20.8 g 3.2 g	
11木	スイートポテトサンド 牛乳 バリバリサラダ とりにくのポトフ くだもの(オレンジ)	牛乳、糸かまぼこ、鶏若鶏肉モモ(皮付)	学校給食用パン、さつまいも、有塩バター、三温糖、ぎょうざの皮、大豆油、オリーブ油、じゃがいも	レタス、えだまめ(むき)、しょうが、にんじん、だいこん、キャベツ、パセリ、オレンジ	688 kcal 25.4 g 23.1 g 2.9 g	
12金	ごはん 牛乳 さばのカレーあげ ひきなირ きゃべつとわかめのみそしる	牛乳、まさば(切り身)、油揚げ、生わかめ、木綿豆腐、味噌	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、かたくり粉、大豆油、米サラダ油、三温糖、じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ	658 kcal 27.5 g 22.8 g 2.3 g	
15月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごぼうとベーコンのきんぴら とうふとやさいごまじる	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、ベーコン、木綿豆腐、味噌	水稲穀粒(精白米)、三温糖、ごま油、米サラダ油、じゃがいも、ねりごま	しょうが、ごぼう、とうもろこし(かき)、だいこん、にんじん、はくさい	673 kcal 25.9 g 25.3 g 2.4 g	ND
16火	カレーライス 牛乳 しめじとベーコンのサラダ くだもの(オレンジ)	豚もも肉、クリームチーズ、牛乳、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、米サラダ油、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、玉葱、にんにく、しめじ、レタス、オレンジ	698 kcal 20.7 g 27.6 g 2.9 g	
17水	ごはん 牛乳 さけのみそチーズやき だいこんのそばろあんかけ なまあげのみそしる	牛乳、鮭、味噌、クリームチーズ、鶏ひき肉、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう	625 kcal 30.2 g 16.9 g 2.7 g	
18木	かんたんめん 牛乳 ふゆやさいのキッシュ りんごのコンポート	いか(切り身)、豚ばら(脂身付)、牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰(油漬フルクイット)、焼き竹輪、たまご、クリーム(乳脂肪)、クリーム	ソフトメン、米サラダ油、かたくり粉、パイシート、グラニュー糖	にんじん、もやし、はくさい、しょうが、しめじ、ほうれんそう、ねぎ、りんご、レモン(果汁、生)	764 kcal 31.5 g 29.9 g 4.4 g	
19金	チキンライス 牛乳 ポテトサラダ だいこんスープ チーズケーキ	鶏もも肉、牛乳、ローズハム、ゼラチン、クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、クリームチーズ	水稲穀粒(精白米)、米サラダ油、有塩バター、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、上白糖、タルト	玉葱、にんじん、とうもろこし(かき)、パセリ、きゅうり、だいこん、根みつば、レモン(果汁、生)	794 kcal 22.1 g 36.2 g 2.7 g	
22月	おべんとうの日					

* 仕入の都合により、メニューや材料の変更がある場合があります。