



日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1 木	げんりょうパン 牛乳 おからドーナツ グリーンサラダ かぼちゃニョッキのシチュー	パン さとう こむぎこ かぼちゃニョッキ	あぶら	おから たまご とりにく	牛乳 ていしほうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 18.0 14.8	629 24.0 20.8	786 29.5 24.6	Kcal g g
2 金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき そくせきつけ きりぼしだいごんのうまに	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	いわしフィーレ いとかつお とりにく ひらてん	牛乳	にんじん	はくさい たくあん きりぼしだいごん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	467 21.2 9.8	603 27.8 14.6	714 33.1 16.3	Kcal g g
5 月	ごとうパン 牛乳 マーレードチキン ポテトサラダ たまごほうれんそうのスープ	パン くるごとう みかんジャム じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	415 22.0 13.2	601 30.4 19.9	739 36.6 23.2	Kcal g g
6 火	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき キャベツといかのしょうがいため どさんこじる	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	さけ いか ぶたにく しろみそ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	468 23.5 10.7	601 30.5 15.9	715 36.2 17.8	Kcal g g
7 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ キャベツのおこんぶあえ すましじる	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ しおこんぶ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 18.2 13.4	615 24.4 19.1	730 28.3 21.8	Kcal g g
8 木	ごはん 牛乳 やきししゃも くきわかめのすのもの にくじゃが	こめ はるさめ さとう じゃがいも いとこんにゃく	あぶら	ぶたにく	牛乳 ししゃも くきわかめ	にんじん	きゅうり コーン レモンかじゅう たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	458 17.2 9.7	601 24.0 15.6	716 28.4 17.7	Kcal g g
9 金	ごはん 牛乳 ガーリックチキン じゃこサラダ トックススープ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく やきぶた	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 20.7 8.5	601 27.6 13.4	713 32.2 14.8	Kcal g g
12 月	パン 牛乳 ボークステーキ もやしとピーマンのソテー はだか葉あつたかスープ いちごミックスジャム	パン さとう はだかむぎ いちごミックスジャム	あぶら	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく しょうが レモンかじゅう もやし コーン たまねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	421 21.5 12.7	603 30.0 19.3	731 36.3 22.4	Kcal g g
13 火	チキンカレー(むぎごはん) 牛乳 だいすかりんとう れんこんサラダ	こめ むぎ くるごとう でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	だいす とりにく	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ りんご えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	479 16.2 13.2	620 22.2 18.7	734 25.3 21.1	Kcal g g
14 水	ごはん 牛乳 わかどりのなんばんづけ はりはりつけ けんちんじる	こめ でんぶん さとう さといも こんにゃく	あぶら	とりにく とうふ ぶたにく	牛乳	みずな にんじん ねぎ	きりぼしだいごん しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	477 19.6 12.6	614 26.1 18.0	729 30.4 20.5	Kcal g g
15 木	パン 牛乳 ハンバーグのソースがけ ポイルキャベツ はくさいスープ クリスマスケーキ	パン さとう クリスマスケーキ		ハンバーグ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	471 18.3 17.7	634 25.3 23.4	785 31.4 27.8	Kcal g g
16 金	たきごみごはん 牛乳 さばのしおやき ゆずふうみつけ さわにわん	こめ さといも さとう	あぶら	とりにく さば ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ キャベツ きゅうり ゆずかじゅう しいたけ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	483 25.5 17.0	601 31.0 22.0	691 34.1 23.4	Kcal g g
19 月	パン 牛乳 ぶたにくのスタミナやき ほうれんそうとはくさいのサラダ じゃがいものベーコンに	パン みずあめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく りんご はくさい たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	413 20.8 13.9	602 29.3 20.8	739 35.1 24.3	Kcal g g
20 火	あぶたまどんぶり(むぎごはん) 牛乳 さつまいものてんぷら おひたし	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	いとかつお あげ かまぼこ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	488 16.2 13.4	627 22.1 18.9	747 25.4 21.6	Kcal g g
21 水	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ さつまいものみそしる	こめ さとう さつまいも こめこ	あぶら	とりにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー ねぎ	コーン キャベツ レモンかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	466 19.8 9.8	602 26.3 14.8	714 30.6 16.4	Kcal g g
22 木	げんりょうわかめごはん 牛乳 ホキのたつたあげ ゆずだいごん にくうどん	こめ でんぶん さとう うどん	あぶら	ホキ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいごん しいたけ ゆずかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 18.6 11.1	602 25.0 16.1	716 29.1 18.1	Kcal g g

リクエスト給食

12月13日の献立は、
宮内小学校のみなさんが選んでくれた
「リクエスト」給食です。
10月の給食の中から、もう一度、食べた
い給食を選んでもらいました。お楽しみに♪



給食センターからのプレゼント

12月15日の給食「白菜スープ」の中に
星の形をした“ラッキーにんじん”を入れ
てお届けします。
見つけた人、食べた人、みんなに
いいことがありますように。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、ほうれん草・キャベツ・玉しいたけです。
該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。
ご了承ください。



日本の味めぐり・・・12月は北海道の味めぐり献立です!

【どさんこ汁】

どさんこには「北海道人」や「北海道で
生まれたもの」という意味があります。
どさんこ汁に使われているじゃがいもは
北海道が生産量第1位で、郷土愛にあふれ
た料理です。

今月の味めぐりでは、北海道でよく獲れ
る野菜や魚をふんだんに使用しています。

【北海道の名産品】

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!