

# 12月 えいようひょう



12月給食目標：給食当番に協力しよう

舞鶴市立倉梯第二小学校

日	曜	こ ン だ て 名			お も な 材 料			えいようか 栄養価			
		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
3	月	むぎ 麦ごはん	○	ぎょうざ丼 スーミータン	ぎゅうにゅう ふた にく 牛乳・豚ひき肉 ハム・鶏ひき肉・たまご	こめ むぎ あぶら 米・麦・ごま油 でんぷん	みどり ニンニク・土生姜 キャベツ・にら・玉葱 クリームコーン・パセリ	606	24.2	280	
4	火	ごはん	○	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく あつあ 牛乳・豚肉・厚揚げ わかめ・みそ	こめ さとう あぶら 米・砂糖・サラダ油	つち しょうが たまねぎ 土生姜・玉葱・キャベツ きゅうり 胡瓜・ゆかり・大根 にんじん 人参・えのきだけ	635	29.7	334	
5	水	ココア あげパン	○	パインサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳・ベーコン	パン あぶら パン・揚げ油 サラダ油・じゃがいも	キャベツ・きゅうり キャベツ・胡瓜・かぶ パイン・にんじん 人参 えのきだけ	621	19.1	297	
6	木	キムチ チャーハン	○	さごしのから あ サゴシの唐揚げ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳・豚肉・サゴシ うずら卵・豆腐	こめ むぎ あぶら さとう 米・ごま油・砂糖 しろ 白いりごま・でんぷん あぶら 揚げ油・春雨	つち しょうが にんじん 土生姜・人参・にら はくさい 白菜キムチ・白菜 ほうれん草	648	29.4	326	
7	金	ことう 黒糖パン	○	シェパードパイ風 コーン卵スープ	ぎゅうにゅう あいびき にく 牛乳・合挽肉 粉チーズ・たまご	ことう 黒糖パン・サラダ油 じゃがいも・バター	たまねぎ みずに 玉葱・トマト水煮 コーン・人参・パセリ	620	23.7	331	
10	月	むぎ 麦ごはん	○	ふゆ やさい 冬野菜マーボー 野菜チップス	ぎゅうにゅう ふた にく 牛乳・豚ひき肉・みそ	こめ むぎ あぶら 米・麦・サラダ油 さとう 砂糖・ごま油・揚げ油 でんぷん・さつまいも	かぶ にんじん ほ かぶ・人参・干し椎茸 はくさい 白ねぎ・ニンニク つち しょうが れんこん かぼちゃ 土生姜・蓮根・南瓜	632	20.7	302	
11	火	わかめごはん	○	あまから ツバスの甘辛ソース 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう つばす あぶら 牛乳・ツバス・油揚げ 豆腐・みそ た こ わかめ 炊き込み若布	こめ 米・でんぷん あぶら さとう 揚げ油・砂糖	たまねぎ 玉葱・ニンニク つち しょうが にんじん はくさい 土生姜・人参・白菜	644	28.3	347	
12	水	こがた 小型パン	○	きつねうどん 切り干し大根のナムル いちごジャム	ぎゅうにゅう とり 牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ	パン うどん さとう パン・うどん・砂糖 あぶら ごま油・いちごジャム	にんじん きり ほ 人参・切り干し大根 ねぎ・もやし・胡瓜	638	25.1	364	
13	木	だいこん 大根ごはん	○	エテカレイの唐揚げ さつまい汁	ぎゅうにゅう とり あぶら 牛乳・鶏肉・油揚げ エテカレイ・豆腐 みそ	こめ 米・でんぷん・揚げ油 さつまいも	だいこん だいこん ほ 大根・大根の葉・人参 ごぼう・ねぎ	608	27.5	352	
14	金	ぜんりゅうふん 全粒粉 パン	○	フライドチキン ミネストローネ みかん	ぎゅうにゅう とり 牛乳・鶏肉・ベーコン ひよこ豆	ぜんりゅうふん 全粒粉パン・小麦粉 あぶら 揚げ油・オリーブ油 こめ 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん ニンニク・玉葱・人参 キャベツ・トマト水煮	650	30.0	296	
17	月	むぎ 麦ごはん	○	さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう さば 牛乳・さば・みそ とり 鶏ひき肉・平天	こめ むぎ さとう 米・麦・砂糖 じゃがいも・サラダ油	かぼちゃ たまねぎ 南瓜・玉葱・人参	698	28.8	272	
18	火	カレーライス	○	だいこん 大根サラダ サンタさんのケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こな 牛乳・牛肉・粉チーズ スキムミルク・ハム	こめ 米・じゃがいも あぶら サラダ油・白いりごま	たまねぎ にんじん だいこん 玉葱・人参・大根 きゅうり 胡瓜・グリーンピース	769	22.6	364	
								12月の平均	647	25.8	322
								がっこう 学校給食摂取基準	640	18~ 32	350



647.4

322.1





冬の定番  
なべ料理のすすめ



b