

# 12月献立予定表

給食回数15回

H30

防府市立牟礼南小学校

日	曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギー-Kcal たんぱくしつg	家庭で 補いたい 食品
			赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
3	月	ごはん マーボーだいこん・オレンジ ネギのパンパンジーサラダ	ぶたみんち・ささみ とうふ・みそ	にんじん・ニラ・ねぎ だいこん・しょうが・にんにく ほししいたけ・きゃべつ・ふともやし・オレンジ	じゃがいもでんぷん あぶら・ごまあぶら いりごま・ねりごま・すりごま ごはん	644	緑黄色野菜
4	火	パン さつまいもとぶたにくのほっくりに かぶのスープ・イチゴジャム	ぶたにく・ベーコン なまあげ	ちんげんさい・かぶのは・にんじん たまねぎ・かぶ ふともやし・はくさい	さつまいも、じゃがいもでんぷん はるさめ いちごじゃむ パン	630	キノコ類
5	水	ごはん ふゆやさいのにこみ・とりつくね ゆかりあえ・ふりかけ	とりにく なまあげ・つくね こんぶ	にんじん・さやいんげん だいこん・れんこん・ごぼう・ほししいたけ きゃべつ・きゅうり・ゆかり	さといも・こんにやく うどん あぶら ごはん	648	豆類
6	木	ごはん すきやきうどん こくとうばん(小) ブロッコリーサラダ	ぎゅうにく なまあげ・だいず ハム	にんじん・ねぎ・こまつな ブロッコリー はくさい・きゃべつ	うどん あぶら パン	658	魚介類
7	金	ごはん カレーライス・ミルク ビーンズサラダ	レバー・ぎゅうにく ミックスビーンズ	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・しょうが・にんにく・きゃべつ みかんのかんづめ・とうもろこし	じゃがいも かれののもと あぶら むぎごはん	660	キノコ類
10	月	ごはん さばのソースに・そくせきづけ はくさいとがんものにも	さば・ぶたにく がんもどき	にんじん・さやいんげん しょうが・はくさい・だいこん しめじ・きゃべつ・きゅうり	こんにやく・ごま ごはん	626	芋類
11	火	セルフ ハンバーガー ハンバーガー ABCスープ・みかん	ハンバーグ・ベーコン チーズ	にんじん・パセリ たまねぎ・きゃべつ みかん	じゃがいも マカロニ パン	679	魚介類
12	水	ごはん とりにくとレバーのあげに しょうがスープ・てづくりココアプリン	とりにく・チキンレバー かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ・しめじ・えのき・まいたけ・しょうが	ごむぎこ・あげあぶら じゃがいもでんぷん じゃがいも・ごまあぶら ごはん	666	緑黄色野菜
13	木	冬至献立 パン かぼちゃのシチュー ツナサラダ・レーズンクリーム	ささみ しろいんげんまめペースト マグロフレーク	かぼちゃ・グリーンピース・こまつな にんじん しめじ・たまねぎ・はくさい・だいこん	あぶら・ごむぎこ・バター レーズンクリーム パン	631	海藻類
14	金	ごはん とりにくとなまあげのいそに ごまマヨあえ・ふりかけ	とりにく・ちくわ なまあげ・だいず ひじき	にんじん・さやいんげん・ほうれんそう ブロッコリー ごぼう・はす・きゃべつ とうもろこし	さといも・こんにやく マヨネーズ・ごま ごはん	651	魚介類
17	月	ごはん さかなのバーベキューソースかけ みそしる・のりのつくだに	ほき(さかな) とうふ・みそ わかめ・つくだにのり	パセリ・にんじん・ねぎ たまねぎ・しょうが・にんにく りんご・きゃべつ・だいこん・はくさい・ごぼう	じゃがいもでんぷん あげあぶら さつまいも ごはん	649	肉類
18	火	パン(小) スパゲッティナポリタン リンゴとカブのサラダ・ジャム	ウインナー・ベーコン	ピーマン・にんじん たまねぎ・しめじ・かぶ・きゅうり きゃべつ・りんご	スパゲッティ ブルーベリージャム パン	636	大豆製品
19	水	ごはん ぶたたまごどんぶり はくさいのおかかあえ・マンゴープリン	ぶたにく たまご ちくわ・かつおぶし	にんじん・ねぎ・ほうれんそう しょうが・たまねぎ・はくさい	しらだき じゃがいもでんぷん あぶら・プリン むぎごはん	652	魚介類
20	木	はちみつ りんごパン(小) えいようサラダ・バナナ	イカ・とりにく チーズ・チキンハム	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・だいこん とうもろこし・バナナ	はちみつ じゃがいも バター こめ・パン	650	海藻類
21	金	ごはん クリームソースかけチキンライス やさしいスープ・クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	にんじん・グリーンピース・ほうれんそう たまねぎ・しめじ・にんにく きゃべつ	バター・ごむぎこ じゃがいも クリスマスケーキ ごはん	707	魚介類

\*1月の予定です。

8日:始業式 & 給食開始

1/8	火	七草粥 じゃがいもとぶたにくのオーロラあえ みかん・クラッカー	とりにく・たまご ぶたにく・みそ	こまつな・にんじん・せり だいこん・はくさい・かぶ・しょうが みかん	じゃがいも じゃがいもでんぷん あぶら・マヨネーズ クラッカー・こめ	615	海藻類
9	水	ごはん かしわのすきやき・もみうり わらびもち	とりにく やきとうふ・あげ わかめ	にんじん・ねぎ はくさい・たまねぎ・ふともやし・まいたけ きゅうり	しらだき あぶら わらびもち ごはん	643	魚介類

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 今月の目標

**\*\*楽しい会食をしよう\*\***

学校や家庭での食事を楽しんで食べていますか?

楽しく食べるには、いろいろな約束がありますね。

- 友達とふざけたりせずに、自分の食事が終わっても自分の席で静かに待っていますか?
- 食べ物を口に入れたままおしゃべりをしていませんか?
- 大声を出したり、きたない話をしていませんか?

## おしらせ

1月より  
パンの納入業者と曜日が変更になります。  
嶋田製パン  
↓  
山海食品工業(山陽小野田市)

**パン⇒月・木曜日**  
**米飯⇒火・水・金曜日**

## 12月の行事予定

- \*6日...県産の日(山口県でとれた食材をたくさん使います。)
- \*7日...おめでとう献立(みんなの人気メニューカレーです。)
- \*13日...冬至献立(かぼちゃを使います。)今年の冬至は22日です。
- \*21日...クリスマスデザートセレクトの日(自分で選んだケーキがです。)

2学期最後の給食です。

~~~~うがい&手洗いで かぜを予防しましょう~~~~

- \*うがい...のどの奥までしっかりと
- \*手洗い...せっけんをよく泡立てて、ていねいに洗いましょう!

外から帰った時や、食事の前に行いましょう。