## 12月の予定献立表

八幡市立南山小学校

小583kcal 小590kcal 12月2日(月) 12月3日(火) 12月4日(水) 12月5日(木) 中721kcal 中751kcal 中713kcal 中730kcal ゆかりご飯 子ぎつね寿司 ごはん ごはん 牛乳 牛乳 ふりかけ 牛乳 鶏肉と豆腐のすまし汁 牛乳 麻婆豆腐 おでん 大根の即席漬け 塩ふき昆布 あじの竜田揚げ 小松菜とはくさいの 小松菜のごまあえ 野菜のみそ汁 かつおあえ 食材名 分量(g) 食材名 分量(g) 分量(g) 分量(g) 80 g I 本 80 g 80 g 80 g ゆかり 2 g ちりめんじゃこ 3 g ちりめんじゃこ 牛乳 g 30 g 牛乳 米酢 II g 糸かつお 1.5 g 豚ミンチ 20 g 7 g さとう 鶏肉 上白糖 にんじん 10 g 0.8 g 大根(八幡産) 30 g 塩 0.7 g 濃口しょうゆ たまねぎ 30 g 0.8 gにんじん 5 g 油揚げ 15 g 牛乳 たけのこ(水煮) 10 g 板こんにゃく 20 g 高野豆腐 3 g あじ とうふ 90 g 青ねぎ(八幡産) 厚揚げ にんじん 小学校 40g 20 g 10 g 切 み 5 g 中学校 50g さつま揚げ さとう 2 g さとう 10 a 切 Ιq か さといも 濃口しょうゆ 合わせみそ 2 g 10 g 3 g 濃口しょうゆ 3 g み うずら卵 けずりぶし 2 g 25 g Ιg 洒 酒 Ιg さとう 片栗粉 献 0.5 g 3 g 水 30 g 塩 3 g きぬさや 米粉 2 g 濃口しょうゆ 酒 3 g 3 q Ιq 立 牛乳 ジンジャーパウダー 濃口しょうゆ 7 g 揚げ油 .05 g g 鶏肉 20 g ガーリックパウダー けずりぶし 2 g にんじん 10 g .05 g 40 g トウバンジャン とうふ 20 g たまねぎ 30 g 0.3 g 小松菜 30 g かまぼこ 5 g 太もやし 15 g 15 g にんじん にんじん 5 g 片栗粉 2 g 10 g 小松菜 0.5 g 0.5 g さとう たまねぎ 10 g 八幡のみそ 9 ごま油 青ねぎ(八幡産) 小松茎 15 g 3 g 濃口しょうゆ 2 g 5 g 八幡の白みそ 2 g 2 g 白すりごま 薄口しょうゆ けずりぶし にんじん 5 g 100 g 0.4 g 塩 水 はくさい 30 g けずりぶし 2 g Ιg 糸かつお 90 g さとう 0.5 g , 大根(八幡産) 30 g 濃口しょうゆ 丈夫な歯を作るために、 2 g にんじん 5 g よく噛みましょう。 塩こんぶ Ιa 小653kcal 小56 l kcal 小544kcal 小672kcal 12月10日(火) 12月6日(金) 12月9日(月) |2月||日(水) 中770kcal 中820kcal 中692kcal 中830kcal メロンパン 豚きゃべ丼 ごはん ごはん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ポークビーンズ プルコギ もずくスープ 鯖のみそ煮 大根のドレッシングあえ わかめスープ たぬき汁 分量(g) 分量(g) 食材名 食材名 食材名 分量(g) 分量(g) 80 g 80 g 牛乳 牛乳 Ⅰ本 豚肉 牛乳 豚肉 30 g サラダ油 牛肉 30 g サバ 大豆(乾) 50 g 15 g キャベツ 濃口しょうゆ 0.5 g小学校 50g 切 15 g にんじん みりん にんじん 5 g 中学校 60g 丨切 おろしにんにく 40 g 合わせみそ 2 g 0.1 g 八幡のみそ たまわき 10 g 0.7 g ごま油 さとう じゃがいも 40 g 洒 0.5 g4 g 三度豆 5 g 濃口しょうゆ 3.5 g キャベツ 40 g 洒 Ιg 2 g サラダ油 みりん 0.7 g たまねぎ 30 g 土しょうが Ιg トマトケチャップ 5 g 土しょうが にんじん 0.4 a15 a みりん 2 g 10 g トマトヒ゜ューレ トマトケチャップ゜ 3 g 濃口しょうゆ 4 g 5 a すりおろしりんご さとう 0.6 g 2 g 2 g 10 g 2.5 g さとう 濃口しょうゆ にんじん 0.03 g 3 g 1.5 g チキンスープ 4 g ウスターソース おろしにんにく 0.2 g 板こんにゃく 15 g 80 g 0.3 g 7 g コチュジャン サラダ油 油揚げ 10 g 米粉 トウバンジャン 0.4 g カットわかめ さつま揚げ 40 g 大根(八幡産) 牛乳. とうふ 20 g えのきたけ 8 g 10 g 25 g Ιg ブロッコリー 10 g まずく たまねぎ 土しょうが にんじん たけのこ(水煮) 鶏肉 10 g にんじん 5 g 20 g 青ねぎ(八幡産) 5 g 0.5 g 太もやし 10 g 10 g 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ 2 g 2.5 g 青ねぎ(八幡産) Ιg にんじん 10 g 5 a 濃口しょうゆ サラダ油 青ねぎ(八幡産) 0.4 g けずりぶし 2 g 2 g 5 g 塩 けずりぶし こしょう 0.02 g さとう 煮干し 2 g Ιg Ιg レモン果汁 0.1 g 薄口しょうゆ 0.4 g 0.4 g 3 g 塩 薄口しょうゆ 3 g けずりぶし 2 g 0.5 q 100 a 水 片栗粉 100 g 水 100 g Ιg ※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

小604kcal 小583kcal 小563kcal 小573kcal 12月13日(金) 12月16日(月) 12月12日(木) 12月17日(火) 中748kcal 中718kcal 中695kcal ごはん ごはん ウインナーピラフ カレーライス 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ごぼうのサラダ 鶏肉のからあげ 鶏すき焼き カラフルソテー 洋風スープ ABCスープ 三度豆のごまあえ みかん 食材名 分量(g) 食材名 食材名 分量 (g) 食材名 分量(g) 分量(g) 70 g 80 g 70 g 74 g 牛乳. 牛乳 ポークウインナー 20 g 麦 6 g 鶏もも肉(3×3) 70 g 鶏肉 にんじん 牛肉 5 g 35 g 15 g たまねぎ 5 g 濃口しょうゆ 2 g にんじん 15 g 塩 0.3 g 0.04 g ホールコーン 5 g Ιg たまねぎ 20 g こしょう ジンジャーパウダー はくさい ジンジャーパウダー 塩 0.5 g 0.05 g40 g 0.04 g ガーリックパウダー ガーリックパウダー 糸こんにゃく こしょう 0.02 q 0.05 a 20 a 0.04 q 濃口しょうゆ 米粉 焼き豆腐 サラダ油 わ 30 a g 4 a Ιq 片栗粉 たまねぎ チキンスープ 10 g 6 g 3 g < 60 g 揚げ油 青ねぎ(八幡産) にんじん 5 g 20 g | 本 給 30 g ごぼう 10 g さとう 5 g じゃがいも 50 g 食 にんじん 10 g にんじん 濃口しょうゆ 8 g チキンスープ 10 g 5 g ツナノンオイル マーガリン たまねぎ 10 g 30 g 6 g Ιg けずりぶし 塩 0.5 g ABCマカロニ 5 g 小麦粉 6 g Ιg ペーストチャツネ こしょう 0.02 q 塩 0.3 q 1.5 q 30 g 三度豆 30 g 塩 濃口しょうゆ こしょう 0.8 q Ιq 0.03 q 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ ベーコン 8 g 2 g こしょう 0.02 g 2 g 10 g チキンスープ さとう オールスパイス 0.02 g  $0.5 \, g$ 6 g 白すりごま 赤ワイン にんじん 5 a 100 g Ιg 2 g パセリ(乾) トマトケチャップ゜ 0.03 q たまねぎ 20 a 2 a ウスターソース じゃがいも 20 a Ιg カレー粉 10 g 0.5 gキャベツ パーティ給食 4,5年 12月13日(金) カルダモン  $0.4 \, g$ 0.01 g 塩 0.02 g 0.01 g コリアンダー こしょう ミニパン(チョコ・いちご) フライドポテト Ιg 薄口しょうゆ エビフライ プチトマト ローリエ 0.01 g ポークフランク チキンスープ 8 g 枝豆 90 g ローリエ 0.01 g カップ入りフルーツ 牛到 ポークハム ミニチョコパン ミニいちごパン エビフライ フライドポテト 30 g 15 g 100 g 揚げ油 ホールコーン 15 g プチトマト むき枝豆 10 g 20 g 3 g 枝豆 揚げ油 にんじん 10 g ポークフランク 35 g 塩 0.1 g Ιg トマトケチャップ 8 g 黄桃(缶) 20 g こしょう 0.02 g 20 g ウスターソース 2.1 g みかん(缶) サラダ油 Ιg みかん さとう  $0.6 \, a$ 小614kcal 小57 | kcal 小742kcal 12月18日(水) 12月19日(木) 12月20日(金) 中695kcal 中863kcal 12月のわくわく給食は、絵 本「ラッキーカレー」との ごはん ごはん コッペパン 牛乳 牛乳 牛乳 コラボになります。 タッカルビ 鰆のゆうあん焼き 鶏肉のマスタード焼き 豆乳入りコーンチャウダー 春雨スープ ほうれん草のかつおあえ クリスマスケーキ だいこんのみそ汁 分量(g) 食材名 分量(g) 食材名 分量(g) 食材名 80 g I 本 80 g 牛乳 牛乳 牛乳 Ⅰ本 50 g 鶏肉 50 g さわら 雞肉 コチュジャン たまわき 3 g 小学校 50g 切 30 g 濃口しょうゆ 中学校 60g 粒入りマスタード 1.2 g 5 g 1切 みりん 5 g 濃口しょうゆ 3 g 酒 Ιg 2 オリーブ油 1.2 g さとう みりん Ιg Ιg 幡 IJ 0.06 g おろしにんにく 濃口しょうゆ ゆず果汁 2.2 g g ほうれんそう(八幡産) 食 15 g ス 【出典】「ラッキーカレー 土しょうが 0.2 g さとう Ιg 0.07 g ごま油 キャベツ 20 g 塩 作:シゲタ サヤカ Ιg

育 マ 40 g 0.02 g Ιg キャベツ 糸かつお こしょう の ス おろしにんにく ベーコン 0.5 g 0.2 g たまわぎ 15 g さとう 10 g 濃口しょうゆ 10 g にんじん 日 献 g 10 g 40 g 豚肉 大根(八幡産) たまねぎ 40 g 立 にんじん 10 g にんじん 5 g にんじん 15 g 20 g 20 g たまねぎ 油揚げ 5 g クリームコーン 5 g 太もやし 20 g 青ねぎ(八幡産) ホールコーン 10 g 9 g はるさめ 7 g 八幡のみそ マーガリン 3 g 4 g 5 g 3 g 青ねぎ(八幡産) 八幡の白みそ 米粉 0.4 g けずりぶし 2 g 豆乳 20 g 0.02 g 100 g 0.4 g こしょう 水 塩 薄口しょうゆ こしょう 0.01 g 3 g けずりぶし 2 g チキンスープ 6 g 80 g 100 g 水 お米deクリスマスチョコケーキ または 今年の冬至は12月21日です。 お米deクリスマスいちごケーキ 1 3 この時期、ゆず湯に入りかぼ ※小学校はリザーブ給食です。 ちゃを食べると風邪を ひかな 自分で選んだほうのケーキを食べます。 いという風習があります。

出版社:小学館

ある夜のこと。おなかペコペコなペ コペコさんは、晩ご飯にカレーライ スを食べることにしました。ところ が、ラッキョウが無いことに気づい て席を立ち、再び戻ると .....!!?? とても楽しいお話なので、ぜひお子

> 1月は、 8日(水)から 給食が始まります。

