



12月分 給食献立予定表

平成24年度・小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り ょ う			
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の える	力 や 熱 の も と に な る	
3 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざの甘酢あんかけ(2コ) ぶた肉と大根のいため煮 ニラともやしのキムチあえ	640 23	ぶた肉 牛乳 ぎょうざ うずらたまご	にら もやし にんじん だいこん しょうが こんにゃく	こめ サラダ油 さとう でんぶん	
4 (火)	セルフてりやきチキンバーガー (てりやきチキン・ポイルキャベツ) 牛乳 マカロニのクリームに	687 29.7	とり肉 牛乳 ベーコン うずらたまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ グリーンピース	パン マーガリン マカロニ	
5 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(さば文化干) じゃがいものそばろに 三色ごまあえ	673 25.8	さば 牛乳 とり肉	にんじん たけのこ グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし	こめ サラダ油 むぎ ごま じゃがいも でんぶん さとう	
6 (木)	食パン みかんジャム 牛乳 天ぷらうどん(野菜かきあげ) ポテトサラダ	621 21.1	とり肉 牛乳 かまぼこ ハム あぶらあげ	にんじん おぎ ほうれん草 しいたけ きゅうり たまねぎ	パン サラダ油 さとう マヨネーズ じゃがいも うどん ジャム	
7 (金)	セルフ焼肉丼 牛乳 わかめスープ ほうれん草とツナのごまあえ	618 23.4	ぶた肉 牛乳 ツナ わかめ なると うずらたまご	にんじん さやえんどう ほうれんそう たまねぎ しらたき たけのこ はくさい ごぼう	こめ サラダ油 さとう ごま すりごま	
10 (月)	麦入りごはん 牛乳 なっとう にこみおでん 小松菜のアーモンドあえ	641 25.1	なっとう 牛乳 ちくわ うずら卵 がんも さつまあげ	にんじん だいこん こまつな もやし こんにゃく	こめ アーモンド むぎ さとう	
11 (火)	セルフやきそばパン (コッペパン・やきそば) 牛乳 お豆コロッケ フルーツヨーグルトあえ	702 24	ぶた肉 牛乳 いか のり なると ヨーグルト いんげん豆	にんじん キャベツ パイン みかん もも	パン サラダ油 やきそば ナタデココ さとう	
12 (水)	セルフ五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご 根菜のごま汁 根菜はからだをあたためます	671 24.9	たまご 牛乳 あぶらあげ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ だいこん こんにゃく ごぼう おぎ	こめ サラダ油 さとう ごま さといも	
13 (木)	タンメン 牛乳 にたまご ごぼうサラダ 	608 27	ぶた肉 牛乳 なると たまご ツナ	にんじん しいたけ はくさい ごぼう もやし おぎ きゅうり	ラーメン サラダ油 さとう ごま油 でんぶん マヨネーズ	
14 (金)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ(2コ) 野菜のちゅうかに はるさめサラダ	687 25.5	しゅうまい 牛乳 ぶた肉 ハム いか	にんじん たまねぎ グリーンピース たけのこ もやし きゅうり しいたけ	こめ サラダ油 じゃがいも さとう はるさめ	
17 (月)	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ きりぼし大根のいために	722 22.8	はるまき 牛乳 とうふ こんぶ あぶらあげ ぶたひき肉	にら しいたけ にんじん ニンニク だいこん しらたき	こめ サラダ油 でんぶん さとう でん粉	
18 (火)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 とまとオムレツ パンプキンシチュー かいそうサラダ	597 22.6	牛乳 牛乳 とり肉 わかめ たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり パセリ だいこん キャベツ とうもろこし	米粉パン サラダ油 じゃがいも マーガリン チョコクリーム	
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ハムマリネサラダ 栃木県産ヨーグルト	744 22.8	ぶた肉 牛乳 ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	こめ サラダ油 むぎ ドレッシング じゃがいも	
20 (木)	ごはん 牛乳 焼き魚(アジのねぎみそ) もやしのカレーあえ とん汁	642 28.4	アジ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハム	にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく おぎ もやし	こめ サラダ油 さとう じゃがいも	
21 (金)	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 とりにくのからあげ(2コ) のり酢あえ せんたくデザート	645 23.4	とり肉 牛乳 とうふ わかめ みそ のり ツナ	にんじん ほうれんそう もやし おぎ	こめ サラダ油 タルト ごま	

※太字は地元産農産物を使用しています。

※材料のつごうにより、献立をへんこうすることがあります。

今月の献立から

★12月11日は、セルフの焼きそばパンです。パンにやきそばをはさんで食べましょう。

★12月21日にせんたく給食をおこないます。三種類のタルトから好きなタルトをえらんでください。

★12月21日は「冬至(とうじ)」です。冬至にはゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

給食では、一足はやく、18日に「パンプキンシチュー」でかぼちゃを食べましょう。

※2学期の給食は12月21日まで。3学期は1月8日から給食スタートです。

なべ料理は
栄養がいっぱい

