

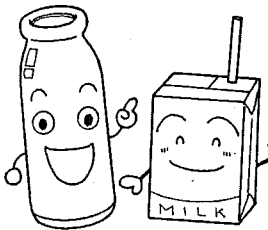
12月予定献立表

平成22年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
1	水	ビビンバ	牛乳	ワカメスープ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ゴマ	牛乳 ぶたにく たまご ワカメ とうふ ヨーグルト	だいずもやし にんじん だいこん ぜんまい いとこんにゃく にんにく ながねぎ にんじん キャベツ	686	26.9	
2	木	くろパン	牛乳	かぼちゃのシチュー ホキチーズフライ ブロッコリーサラダ	パン こむぎこ パター あぶら クリーム パンこ ドレッシング	牛乳 とりにく ホキ チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい キャベツ	713	26.6	
3	金	カレーうどん	牛乳	チーズエッグ グリーンサラダ	うどん あぶら じゃがいも カレーウ さとう でん粉 ドレッシング	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし みずな キャベツ きゅうり	645	27.9	
6	月	チャーハン	牛乳	にくだんごのあますソース② キャベツのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 やきぶた たまご ミートボール ベーコン	たまねぎ にんにく とうもろこし ピーマン みかん果汁 にんじん キャベツ えのきだけ ほうれんそう	660	25.5	
7	火	ごはん	牛乳	おでん いわしのうめに のりふりかけ みかん	ごはん さといも	牛乳 はんぺん やきちくわ さつまあげ うすらのたまご いわし のりふりかけ	だいこん にんじん うめほし みかん	692	31.6	
8	水	しょくパン (いちごジャム)	牛乳	イカのカレーあげ コールスローサラダ ミネストローネ	パン あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ ジャム	牛乳 いか ベーコン	にんにく しょうが にんじん パセリ たまねぎ 干しいたけ きゅうり とまと キャベツ とうもろこし	623	23.3	
9	木	こどもパン	牛乳	ハムチーズハーブやき スパゲティソー ほうれんそうのスープ	パン あぶら はるさめ マヨネーズ スパゲティ	牛乳 ハム チーズ ぶたにく ひじき	にんじん とうもろこし もやし ほうれんそう にんにく パセリ	723	29.4	
10	金	ごはん	牛乳	あげどりのゴマだれかけ② キャベツのおひたし いそに	ごはん あぶら でんぷん ゴマ さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ひじき だいず さつまあげ かつおぶし	しょうが にんじん こんにゃく もやし キャベツ ほうれんそう	621	25.2	
13	月	ごはん	牛乳	ささみフライ おんやさい いしかり汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら パター じゃがいも ドレッシング	牛乳 とりにく ささみ サケ みそ たまご	ブロッコリー キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ	634	30.0	
14	火	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー ラビオリスープ	パン あぶら さとう ラビオリ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ キャベツ とまと パセリ	678	25.8	
15	水	2色ごはん	牛乳	はるまき はんぺんのすまし汁	ごはん あぶら さとう はるまき	牛乳 とりにく たまご はんぺん	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ほうれんそう	631	27.3	
16	木	ごはん	牛乳	ホックのしおやき ほうれんそうのゴマあえ ぶたごぼう	ごはん さとう あぶら ゴマ	牛乳 ホック ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう にんじん こんにゃく	610	27.8	
17	金	キムチ ラーメン	牛乳	ウインナーのおちやのはあげ ② ミモザサラダ	ちゅうかめん あぶら ホットケーキミックス ドレッシング	牛乳 ぶたにく ウインナー たまご	にんじん キャベツ もやし にら とうもろこし えだまめ はくさいキムチ パプリカ	677	30.6	
20	月	ひじきごはん	牛乳	サケのてりやき かふうあえ みそけんちん汁	ごはん さとう ごまあぶら ゴマ	牛乳 とりにく ひじき サケ ぶたにく とうふ みそ	えだまめ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり	591	27.8	
21	火	バターロール	牛乳	ポテトのオーロラソースやき コーンサラダ はくさいのクリームシチュー	パン あぶら じゃがいも バター、こむぎこ マヨネーズ ドレッシング	牛乳 ツナ ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ はくさい ブロッコリー カリフラワー	698	23.3	
							基準栄養量	660	20.0	
							平均栄養量	659	27.3	

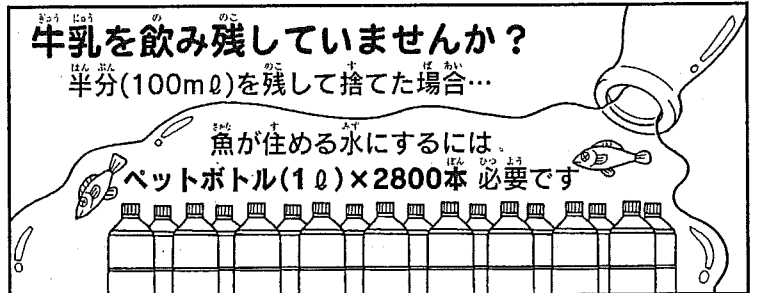
- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ☆ 給食最終日にクリスマスデザートを予定しています。
- ☆ 三学期の給食は、1月12日より開始します。



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

★骨や歯を丈夫にする
★高血圧を予防する
★不眠やイライラを解消する



牛乳を飲み残していませんか？
半分(100ml)を残して捨てた場合…

魚が住める水にするには、
ペットボトル(1ℓ)×2800本 必要です