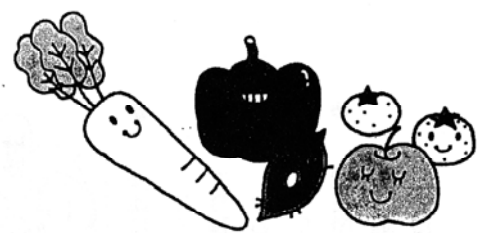




12月分 献立予定表



平成21年度

沼津市立大岡南小学校

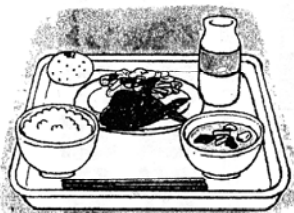
<給食回数16回>

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
	1	火	さばのごまみそだれ くきわかめのいためもの きのこじる	牛乳	さば、みそ くきわかめ とうふ 牛乳	さとう、すりごま オイル、さといも でんぶん 精米	キャベツ、こまつな しいたけ、しめじ だいこん、ねぶか	661 28.4	370 2.8
	2	水	にくうどん かぼちゃのチーズやき くだもの	うどん 牛乳	ぶたもにく あぶらあげ、チーズ 牛乳	でんぶん さとう、アーモンド オイル 小麦粉	にんじん、はくさい、たまねぎ ねぶか、かぼちゃ みかん	679 28.0	433 2.5
	3	木	たらのまつちやあげ ひじきとだいずのいために とうふとじゃがいものみそしる	牛乳	たら、ひじき、だいず あぶらあげ、わかめ とうふ、みそ 牛乳	でんぶん、あぶら オイル、さんおんとう じゃがいも 精米	こなちや、せんちや にんじん たまねぎ、だいこん	667 28.1	385 4.1
	4	金	ボルシチ わかさぎのマリネ ポイルドブロッコリー・ジャム	牛乳	ぎゅうもにく キドニービーンズ わかさぎ 牛乳	オイル、じゃがいも でんぶん、あぶら いちごジャム 小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ ブロッコリー	643 29.3	437 2.8
	7	月	キーマカレー かいそうサラダ くだもの	牛乳	ぎゅうひきにく ぶたひきにく、ひよこまめ かいそうサラダ 牛乳	オイル さとう、ごまあぶら 小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ セロリー、ピーマン、しょうが トマト、キャベツ、コーン、みかん	658 26.3	365 2.3
	8	火	しおざけ じゃがいものあまからに とうふとえのきのみそしる	牛乳	しおざけ とうふ わかめ、みそ 牛乳	じゃがいも、さとう 精米	たまねぎ、えのきだけ こまつな	650 27.7	316 2.4
	9	水	とりにくのパーベキューソース ブロッコリー・デザート ミネストローネスープ	牛乳	とりもにく ベーコン たまご 牛乳	さとう バター マカロニ 小麦粉	にんにく、ブロッコリー ブルーベリー、たまねぎ にんじん、セロリー、トマト	612 26.1	304 3.5
	10	木	ちゅうかどん だいずとこさかなのあげに	牛乳	ぶたもにく、いか えび、うずらたまご だいず、にぼし 牛乳	ごまあぶら、さとう オイル、でんぶん じゃがいも 精米	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、キャベツ、もやし	711 29.8	388 2.9
	11	金	ごもくたきこみごはん さばのたつたあげ すましじる	牛乳	とりもにく あぶらあげ、さば かまぼこ 牛乳	さとう、ごま でんぶん、あぶら 精米	にんじん、たけのこ しょうが、はくさい、にんじん しめじ、こまつな	684 31.0	336 2.6
	14	月	ちくぜんに いわしのいそべあげ からしあえ	牛乳	とりもにく、なまあげ いわしのいそべあげ 牛乳	さといも、くり、オイル さとう、あぶら 精米	ごぼう、にんじん、こんにやく しいたけ、たけのこ、れんこん はくさい、こまつな、もやし	702 24.9	385 2.9
	15	火	とりにくとじゃがいものあげに かきたまじる ふりかけ	牛乳	とりもにく、ひよこまめ たまご、とうふ かつおはいが 牛乳	でんぶん、さとう じゃがいも、あぶら でんぶん 精米	しょうが、にんじん、ピース たまねぎ、こまつな、しいたけ	723 26.9	325 2.7
	16	水	さんまのからあげねぎソース ピーナッツあえ とうふとさといものみそしる	牛乳	さんま とうふ わかめ、みそ 牛乳	でんぶん、さとう、ごま ごまあぶら、ピーナッツ さといも 精米	ねぶか キャベツ、こまつな だいこん、はねぎ	707 26.2	380 3.2
	17	木	カレーソース こえびとだいずのからあげ ポイルドサラダ	ソフト麺 牛乳	ぶたもにく こえび、だいず 牛乳	じゃがいも、オイル でんぶん、あぶら さとう 小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん キャベツ、きゅうり、コーン	654 26.7	422 2.3
	18	金	あげパン ポトフ ヨーグルトサラダ	牛乳	ぎゅうもにく ヨーグルト 牛乳	あぶら、さとう オイル、じゃがいも 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリー みかん、パイン、もも	640 24.3	369 2.7
	21	月	わかめごはん とりにくのからあげ・キャベツ ちゅうかスープ	牛乳	たきこみわかめ とりもにく、とうふ うずらたまご 牛乳	でんぶん、あぶら ごま ごまあぶら 精米	しょうが キャベツ、しいたけ、たけのこ にんじん、こまつな、もやし	656 25.5	316 2.2
2学期 給食 終了日	22	火	チキンライス ふんわりオムレツ はくさいスープ・デザート	牛乳	とりもにく ふんわりオムレツ わかめ、とうふ 牛乳	バター でんぶん チョコムース 精米	たまねぎ、にんじん、コーン ピース、チンゲンサイ はくさい、しょうが	719 24.6	361 2.8

かんしゃ た
... 感謝して食べよう! ...

みなさんのもとに給食が届くまでには、たくさんの人の手がかかっています。
感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」と言いましょう!

準備をしてくれる
給食当番さん



大切な命



給食を作ってくれる人



田や畑、牧場や海で食べ物を育てたり、
とったりしてくれる人



市場やお店で働く人



材料や給食を届けてくれる人

