


令和6年12月分 学校給食予定献立表

小学校

《 16 回 》

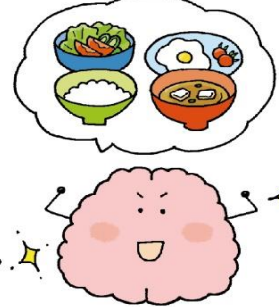
松伏町学校給食センター ほほえみ


日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品
2	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる カレーコロッケ ぶたにくやながわふうに	645	25.4	こめ さとう こめあぶら カレーコロッケ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく とりにく たまご	ごぼう たまねぎ ねぎ
3	火	ツイストパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグオニオンソース れんこんのサラダ	656	24.8	ツイストパン こめあぶら バター	ぎゅうにゅう パラベーコン ハンバーグ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん れんこん マッシュルーム パセリ
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどん もやしとメンマのいためもの	580	23.0	こめ むぎ でんぶん さとう こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こまつな しょうが たけのこ メンマ なら にんじん にんにく ねぎ もやし しいたけ
5	★木	コッペパン ぎゅうにゅう カレモア とうふナゲット2こ ペンネのクリームに	666	31.5	コッペパン ペンネマカロニ こめあぶら バター カレールウ	ぎゅうにゅう とうふナゲット ショルダーベーコン とりにく とりしパー だっしぶんにゅう なまクリーム ベシャメルソース	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ あかピーマン しめじ
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのチリソースがけ2こ マーミナチャンプルー	666	28.2	こめ こむぎこ ワンタン でんぶん さとう こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ かつおぶし なた ぶたにく とりにく きんしたまご	キャベツ しょうが たまねぎ なら にんじん にんにく もやし しいたけ
9	月	こどもパン(2ねんいがい) こめこパン(2ねん) ぎゅうにゅう いなかふうスープ ホキバジルソースフライ やさいとコーンのソテー	607	26.0	こどもパン こめこパン こめあぶら バター	ぎゅうにゅう だいす ホキバジルソースフライ パラベーコン とりにく	キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ほうれんそう
10	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとどん たまごやき ごまあえ	632	31.4	こめ さとう ねりごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまごやき	こんにやく キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルト	678	23.4	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく あかピーマン きピーマン
12	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメン てづくりスイートポテト いかいりちゅうかいため	690	28.9	ちゅうかめん さつまいも でんぶん さとう ごま こめあぶら こめあぶら バター	ぎゅうにゅう いか やきぶた だっしぶんにゅう なまクリーム	キャベツ しょうが メンマ たまねぎ チンゲンサイ なら ねぎ もやし しめじ
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あじしおこうじやき のりふうみあえ	576	29.9	こめ じゃがいも さとう ごま こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ のり あじしおこうじづけ ぶたにく	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ
16	月	あげパン(きなこ) ぎゅうにゅう ふゆやさいのポトフ マカロニサラダ	684	25.0	コッペパン こめあぶら アーモンドこ さとう マカロニ	きなこ ぎゅうにゅう だいす フランクフルト	かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい かぶのは
17	火	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ししゃもフライ たくあんとキャベツのあえもの	616	28.9	こめ さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう やきどうふ ししゃもフライ ぶたにく	こんにやく キャベツ きゅうり たくあん にんじん ねぎ はくさい しいたけ
18	水	バターロール ぎゅうにゅう コーンポタージュ やきフランクケチャップソース ブロッコリーのアーリオオーリオ	692	24.5	バターロール さとう オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン フランクフルト だっしぶんにゅう なまクリーム	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく パセリ ブロッコリー ポタージュベース
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー いかナゲット まつぶしやさしいりサラダ	678	22.4	こめ むぎ さといも じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう とりにくだんご いかナゲット	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい ブロッコリー ほうれんそう
20	金	ごはん ぎゅうにゅう レンファータン ぎょうぎ2こ きぬあげのちゅうかうみそいため	614	25.6	こめ でんぶん さとう こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ とりにく たまご	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン にんじん にんにく ピーマン ぎょうぎ
23	★月	しょくパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ささみのチーズふうみパンこやき やさいソテー クレープセレクト	624	27.9	しょくパン パンこミックスチーズ じゃがいも こめあぶら バター クレープ ホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ダイスチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ピーマン しめじ
へいきんえいようりょう			644	26.7			
ひょうじゅんりょう			650	26.8			

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができませぬ。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



- ※ 毎月19日は「食育の日」です
- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。