



# 12月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい			I補* Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	金	うどん 	ぎゅうにゅう 	カレーうどん だいがくいも りんご1/6こ	596	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな りんご	うどん でんぷん さつまいも あぶら さんおんとう みずあめ くるごま
4	月	ハムとたまごの ピラフふう 	ぎゅうにゅう 	ふゆやさいスープ パンチピーズ	545	21.1	ぎゅうにゅう ハム たまご ウィナー だいず てぼうめま きんときまめ	にんじん たまねぎ セロリー ばんのうねぎ キャベツ だいこん かぶ プロッコリー こまつな	こめ バター あぶら じゃがいも でんぷん
5	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たらのねぎソースがけ いそのかあえ にくじゃが	628	24.3	ぎゅうにゅう たら のり ぶたにく	ねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ しらたき	こめ でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも
6	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	むしどりのごますかけ きんぴらごぼう かきたまじる	573	24.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん はくさい ばんのうねぎ しいたけ	こめ むぎ さんおんとう しろごま ねりごま あぶら でんぷん
7	木	くろパン 	ぎゅうにゅう 	スコッチエッグ ポイルキャベツ・ソース かぼちゃのポタージュ	650	25	ぎゅうにゅう うずらのたまご たまご ぶたひきにく なまクリーム	たまねぎ パセリ キャベツ かぼちゃ	パン でんぷん こむぎこ パンこ バター こめ
8	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	たまごこんにゃくとぶたのかくに はくさいとおおなのあえもの きのこけんちんじる	592	24.9	ぎゅうにゅう ぶたかたローズにく とうふ	こんにゃく にんにく しょうが こまつな はくさい しめじ なめこ しいたけ だいこん にんじん ばんのうねぎ	こめ むぎ さんおんとう でんぷん さといも あぶら
11	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶりのてりやき はくさいときゅうりのそくせきづけ とんじる	572	26.8	ぎゅうにゅう ぶり ぶたももにく とうふ しろみそ あかみそ	しょうが はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん ばんのうねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも あぶら
12	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	やきとりどんのぐ きりぼしだいこんのはりはりサラダ とうふとわかめのすましじる	626	28.8	ぎゅうにゅう とりももにく ちりめんじゃこ とうふ なると わかめ	ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ えのき	こめ でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら
13	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ふゆやさいのポークカレー りんごゼリーポンチ	665	20.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ かんでん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん プロッコリー カリフラワー ホールトマト みかん缶 バイン缶	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ しょうはくとう ナタデココ
14	木	すめし 	ぎゅうにゅう 	【6年生社会科見学】 ひじきいりごもくすし ちくわのいそべあげ1本 だいこんとこまつなのみそじる	607	24.2	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひじき あぶらあげ ちくわ おあのり なまあげ あかみそ しろみそ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな	こめ さんおんとう あぶら しろごま こむぎこ
15	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	たんたんめんのつゆ チーズとポテトのつつみあげ	701	27.1	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく チーズ	にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら しょうはくとう ねりごま でんぷん じゃがいも こむぎこ
18	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【12/22冬至によせて】 さばのゆずみそがけ かぼちゃのもの のっぺいじる(新潟県)	601	26.1	ぎゅうにゅう さば しろみそ ぶたにく とうふ	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん だいこん ばんのうねぎ	こめ さんおんとう さといも でんぷん
19	火	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	だいこんのしゃきしゃきスパゲティ フライドチキン セレクトケーキ	①687 ②687 ③702	28.9 28.6 28.5	ぎゅうにゅう まぐろフレーク とりももにく	にんにく だいこんのは だいこん	スパゲティ オリーブゆ しろごま こむぎこ コーンスターチ ケーキ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

★3学期の給食開始は1月11日(木)からです。

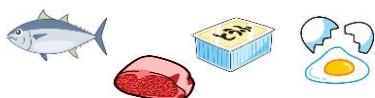
☆今月の給食費お引き落としは12月8日(金)です。再引き落としは12月25日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。



## 寒さに負けない栄養素の役割



### たんぱく質



血や筋肉をつくるだけでなく、かぜのウイルスなどとたたかう物質の材料になります。

### ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防いでくれます。

### ビタミンC



体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。



### うがい 手洗いで かぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いをしましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻りに行うことが大切です。



石けんで洗いな!



のどの奥までしっかり!

2学期給食最終日の12月19日(火)にセレクト給食を実施します。児童のみなさんには3種類のケーキの中から好きなものを選んでもらいました。①チョコケーキ ②いちごクリームケーキ ③米粉のチョコケーキです。エネルギーとたんぱく質量は上記になります。