



12月学校給食予定献立表



12月のきゅうしょくもくひょう

1・2年 たべもののなまえをおぼえよう

3・4年 はだ野の野菜を知ろう

5・6年 地場産物の良さを知ろう

給食回数 17回

秦野市立広畑小学校

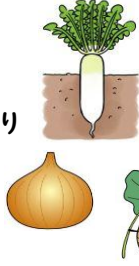
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<div>がんせきあげ ちゅうかぶ たきこみごはん</div> <div>ぎゅうにゅう にらたま じる</div> <div>せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら てんぷん さとう さつまいも こむぎこ</div> <div>ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん なると どうふ こんぶ だいず おから</div> <div>にんじん たけのこ にら ほししいたけ たまねぎ こまつな</div> <div>620kcal 21.6g 19.8g 2.3g</div>	<div>ウィンナー (おしキャベツ) ウィンナーサンド (コッペパン)</div> <div>ぎゅうにゅう ほうれんそうの ミルクスープ</div> <div>コッペパン さとう こむぎこ じゃがいも こめあぶら</div> <div>ぎゅうにゅう ウィナー とりにつく おから エバミルク</div> <div>キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ</div> <div>638kcal 26.5g 27.3g 2.4g</div>	<div>じゃがいも ひとくちあげ どうふ ちゅうかに</div> <div>やさいふりかけ ごはん</div> <div>せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう てんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ</div> <div>ぎゅうにゅう どうふ とりにつく メルルーサ</div> <div>やさいふりかけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな グリーンピース</div> <div>656kcal 24.6g 20.7g 1.9g</div>	<div>ジャーマンポテト チョコだいずクリーム コッペパン</div> <div>ぎゅうにゅう はくさいと にくだんごの スープ</div> <div>コッペパン てんぷん こむぎこ チョコだいずクリーム じゃがいも こめあぶら</div> <div>ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン</div> <div>たまねぎ はくさい にんじん えのき しらす たき こまつな パセリ</div> <div>626kcal 24.2g 26.0g 2.2g</div>	<div>ヨーグルト こまつなの サラダ ハヤシライス (おぎいりごはん)</div> <div>ぎゅうにゅう (ハヤシ)</div> <div>せいはいくまい おぎ こめあぶら ハヤシルウ さとう しろうごま じゃがいも</div> <div>ぎゅうにゅう ぶたにく エバミルク かまぼこ ヨーグルト</div> <div>にんじん たまねぎ こまつな トマトピューレ グリンピース しめじ コーン</div> <div>689kcal 23.9g 19.7g 2.4g</div>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<div>さばの みそに けんちん じる ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>せいはいくまい さとも こめあぶら さとう</div> <div>ぎゅうにゅう どうふ こんぶ さば みそ</div> <div>にんじん ごぼう だいこん こまつな しょうが</div> <div>613kcal 25.2g 18.8g 2.0g</div>	<div>カレー ビーフン はくさいとコーンの シチュー ミルクパン</div> <div>ぎゅうにゅう はくさいとコーンの シチュー</div> <div>ミルクパン じゃがいも ビーフン こめあぶら こむぎこ</div> <div>ぎゅうにゅう とりにつく おから</div> <div>はくさい にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな キャベツ</div> <div>660kcal 23.9g 18.9g 2.7g</div>	<div>みかん メンチカツ おでん とりなめし</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>せいはいくまい おぎ さとも さとう こめあぶら</div> <div>ぎゅうにゅう とりにつく ちくわ さつまあげ うずらのたまご こんぶ メンチカツ</div> <div>だいこんのは だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ みかん</div> <div>659kcal 26.1g 21.2g 2.5g</div>	<div>ビーンズ ハンバーグ やさいの スープに サンドパン</div> <div>ぎゅうにゅう やさいの スープに</div> <div>サンドパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら パンこ さとう</div> <div>ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく ひよこめめ おから</div> <div>キャベツ にんじん たまねぎ セロリ こまつな</div> <div>648kcal 28.5g 23.4g 2.5g</div>	<div>だいがく いも ふゆやさいの みそしる ぶたどん (おぎいりごはん+ぶたどんのく)</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>せいはいくまい おぎ こめあぶら さとう さつまいも てんぷん くろごま</div> <div>ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ</div> <div>たまねぎ だいこん はくさい にんじん ながねぎ こまつな</div> <div>692kcal 23.4g 19.9g 2.3g</div>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<div>デザート (ビビンバのく) わかれ スープ ピビンバ (ごはん)</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう しろうごま ブチたいやき</div> <div>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく わかれ どうふ</div> <div>にんにく ながねぎ ほししいたけ にんじん こまつな もやし</div> <div>623kcal 25.2g 17.0g 1.8g</div>	<div>カレーふうみチキンカツ やみつきキャベツ きりぼしだいこんの ミルクに ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの ミルクに</div> <div>せいはいくまい こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら しろうごま さとう</div> <div>ぎゅうにゅう とりにつく おから こんぶ</div> <div>キャベツ きりぼしだいこん にんじん こまつな</div> <div>680kcal 24.7g 25.3g 1.3g</div>	<div>(かきあげ) かきあげうどん (ソフトめん) (うどんつゆ)</div> <div>ぎゅうにゅう (かきあげ)</div> <div>ソフトめん さとう てんぷん さつまいも こむぎこ こめあぶら さとう</div> <div>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると いか</div> <div>にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう こまつな</div> <div>684kcal 23.8g 20.8g 2.2g</div>	<div>(ツナサラダ) ツナサンド (ソフトフランスパン+ツナサラダ) ほうとう</div> <div>ぎゅうにゅう (ツナサラダ)</div> <div>ソフトフランスパン こめあぶら マヨネーズ ほうとう さとも さとう</div> <div>ぎゅうにゅう まぐろあぶらつけ とりにつく あぶらあげ みそ</div> <div>たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ ごぼう ほししいたけ ながねぎ こまつな</div> <div>674kcal 29.0g 26.3g 2.6g</div>	<div>クリスマスデザート チャプチェ ごはん コーンちゅうか スープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら てんぷん さとう はるさめ</div> <div>ぎゅうにゅう とりにつく どうふ ぶたにく</div> <div>19日は家族そろって食べようDAY! コーン たまねぎ にんじん えのき こまつな たけのこ ビーマン にんにく しらすき いちごゼリー</div> <div>624kcal 23.7g 16.4g 2.0g</div>
22日(月) 冬至献立	23日(火) クリスマス献立	冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。22日の給食は、かぼちゃの天ぷら、にんじんが入ったすきやき、はちみつゆずゼリーです。		
<div>どうじデザート かぼちゃの てんぷら すきやき ごはん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>せいはいくまい こめあぶら さとう てんぷん こむぎこ</div> <div>ぎゅうにゅう ぶたにく おから やきどうふ</div> <div>にんじん たまねぎ しらすき ながねぎ えのき こまつな かぼちゃ はちみつゆずゼリー</div> <div>680kcal 22.9g 21.1g 1.3g</div>	<div>フライド チキン ミネスト ローネ カレーピラフ</div> <div>はつこうにゅう はつこうにゅう</div> <div>せいはいくまい こめあぶら マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ てんぷん</div> <div>はつこうにゅう ぶたにく とりにつく おから</div> <div>にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン セロリ ホールトマト こまつな</div> <div>622kcal 22.0g 14.7g 2.1g</div>	<div>冬至</div> <div>「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!</div> <div>なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (うどん)</div>		
12月10日(水)はかながわ産品学校給食デーです!(今年度4回目)		ひづけ ぎゅうにゅう こんだて		
鶏菜飯…秦野産 大根菜 おでん…秦野産 里芋 大根 メンチカツ…秦野産玉ねぎ入り ☆地産地消のおいころ☆ ・新鮮でおいしい。 ・生産者の顔が見えて安心できる。 ・輸送エネルギーが削減でき、環境に優しい。 ・地域が活性化する。		地産地消を推進 地場産物を 食べよう!		
		き 炭水化物・脂質 い おもにエネルギーのもとに な なる食品 あ たんぱく質・無機質 お もにからだを作るのもとに か なる食品 み ビタミン ど おもに体のちようしを り ととのえるもとになる食品 1食平均エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		

12月10日(水)はかながわ産品学校給食デーです!(今年度4回目)

鶏菜飯…秦野産 大根菜
おでん…秦野産 里芋 大根
メンチカツ…秦野産 玉ねぎ入り

★地産地消のよいところ★

- ・新鮮でおいしい。
- ・生産者の顔が見えて安心できる。
- ・輸送エネルギーが削減でき、環境に優しい。
- ・地域が活性化します。



地産地消を推進

地場産物を
食べよう!



ひづけ

ひづけ	ぎゅうにゅう
き い ろ 炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとに なる食品 あ か み ビタミン おもにからだを作るもとに なる食品 ど り り おもに体のちようしを えのき り ととのえるもとになる食品 1食平均エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて ぎゅうにゅう