

12 がつ の よてい こんだて ひょう

令和3年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしを とどめるもの	*印の 配る歌
		しゅしょく	のみもの	おかず				
1	水	チキンカレー	ぎゅうにゆう	やさいのごまドレッシング ふくじんづけ	ぎゅうにゆう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも カレールー さとう ごま	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ ほうれんそう コーン	
2	木	ロールパン	ぎゅうにゆう	やさいたつぷりスープ にくコロッケ パンネのトマトソース	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ	パン バター マカロニ あぶら さとう	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ トマト	
3	金	ごはん	ぎゅうにゆう	みそしる(だいこん・こうやどうふ・わかめ) さわらのなんばんづけ なつとうあえ	ぎゅうにゆう こうやどうふ みそ さわら なつとう	ごはん でんぷん あぶら	たまねぎ わかめ にんじん ほうれんそう もやし のり	
6	月	ごはん	ぎゅうにゆう	けんちんじる あじフライ ソース キャベツのごまびたし	ぎゅうにゆう とうふ あじ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンコ あぶら ごま	にんじん だいこん ねぎ こんにやく キャベツ もやし	
7	火	しよパン いちごジャム& マーガリン	ぎゅうにゆう	ふゆやさいのクリームに じゃがいものからあげ	ぎゅうにゆう とりにく	パン こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん はくさい コーン たまねぎ カリフラワー ほうれんそう	
8	水	しやしやしき そぼろどん	ジョア プレーン	みそしる(キャベツ・とうふ・わかめ) れんこんチップス	ジョア とうふ ぶたにく たまご みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん	きりぼしだいこん わかめ たまねぎ にんじん キャベツ れんこん	
9	木	ドックパン (セルフ)	ぎゅうにゆう	ワントンスープ *あらびきウィンナー だいがくいも	ぎゅうにゆう ウィンナー ぶたにく	パン ワンタン さつまいも あぶら さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	* 1~6年 2本
10	金	ごはん	ぎゅうにゆう	のっぺいじる さんまのおかかに しそあえ	ぎゅうにゆう とうふ さんま	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	にんじん だいこん ねぎ こんにやく しそ キャベツ きゅうり	
13	月	ごはん	ぎゅうにゆう	ふしめんじる だいずとりにくのトマトに そくせきづけ	ぎゅうにゆう だいず とりにく あぶらあげ	ごはん ふしめん でんぷん あぶら	にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり たくあん	
14	火	ソフトめん	ぎゅうにゆう	ミートソース ミモザサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム たまご ヨーグルト	ソフトめん デミグラスソース あおじそドレッシング	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	
15	水	マーボーどん	ぎゅうにゆう	はるさめスープ パイン(かん)	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう パイン	
16	木	まるがたパン	ぎゅうにゆう	ふゆやさいのコンソメスープ ハンバーグ やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゆう ベーコン ハンバーグ	パン じゃがいも	はくさい にんじん カリフラワー もやし キャベツ きゅうり こんぶ	6ねん7くみの人 が、かんがえたこ んだて ①
17	金	ごもくごはん	ぎゅうにゆう	みそしる(とうふ・もやし・わかめ) かぼちゃコロッケ ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう こむぎこ パンコ あぶら	にんじん こんにやく しいたけ えだまめ もやし わかめ かぼちゃ ブロッコリー	
20	月	ごはん ふりかけ あげパン	ぎゅうにゆう	すいとん しゅうまい だいこんとベーコンのきんぴら	ぎゅうにゆう とりにく しゅうまい ベーコン	ごはん こむぎこ さとう	にんじん はくさい ほうれんそう だいこん えのきだけ	* 1~6年 2こ
21	火	あげパン	ぎゅうにゆう	コーンポタージュスープ オムレツ もやしソテー	ぎゅうにゆう たまご ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	コーン たまねぎ にんじん パセリ もやし ピーマン	
22	水	わかめごはん	ぎゅうにゆう	とんじる とりにくのからあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	わかめ だいこん ねぎ にんじん こんにやく ごぼう ピーマン	6ねん7くみの人 が、かんがえたこ んだて ①
23	木	ピザトースト	ぎゅうにゆう	はくさいベーコンスープ マッシュマロフルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう ハム チーズ ベーコン ヨーグルト	パン あぶら マッシュマロ	たまねぎ マッシュルーム みかん ピーマンはくさい ねぎ もやし にんじん ほうれんそう	6ねん7くみの人 が、かんがえたこ んだて ②
24	金	キーマカレー	のむヨーグルト	チップドサラダ クリスマスデザート	のむヨーグルト ぶたにく	ごはん カレールー じゃがいも チョコムース わふうドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん かいそう	

給食回数...18回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:656kcal たんぱく質:24.0g 脂肪:19.7g 塩分:2.1gです。
- 今月の給食目標は《よい姿勢で食べよう》です。