

ひんだて表

12月

令和5年度
弥彦小学校

【12月のめあて】

冬の健康のために
必要な食事をしよう

12月の弥彦産食材

- ◆米（100%弥彦産）
- ◆みそ



<おしらせ>

太字の食材は、弥彦産の食材です。
給食予定は、学校からのたよりで
ご確認ください。
献立は都合により変更となる場合
がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
1	金	ごはん	牛乳	さといもとぶたにくのいために ごますあえ あさりのみそしる		ぶたにく あさり とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま さといも	にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきだけ ねぎ	542 2.3
4	月	こんさいカレーライス	牛乳	フレンチサラダ みかん		ぶたにく ハム だいず 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも カレールー	たまねぎ にんじん だいこん れんこん キャベツ きゅうり みかん	654 2.5
5	火	ごはん	牛乳	あげだしとうふのあんかけ ゆかりあえ とりだんごみそなべ		ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ	キャベツ こまつな にんじん だいこん だいこん ねぎ ゆかり	551 2.1
6	水	コーンピラフ	牛乳	かいそうツナサラダ しろいんげんまめとはくさいのシチュー		ぶたにく ベーコン ツナ しろいんげんまめペースト とうにゅう かいそうミックス 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ シチュールウ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり はくさい ほうれんそう	568 2.3
7	木	おおむぎめん	牛乳	わふうじる おさつむしパン ごぼうサラダ		とりにく あぶらあげ 牛乳	おおむぎめん さとう ごま さつまいも こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい しいたけ なめこ ねぎ ごぼう キャベツ みずな	670 2.4
8	金	ごはん	牛乳	ピピンパの具(にく・ナムル) むらさきいもチップス		ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも	ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	547 2.0
11	月	ごはん	牛乳	ひじきツナつくだに れんこんサラダ あつあげのそぼろに		ぶたにく ツナ あつあげ ひじき 牛乳	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	れんこん キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	547 1.8
12	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチのため たくあんナムル こまつなのスープ		ぶたにく とうふ こんぶ 牛乳	こめ あぶら さとう	たまねぎ はくさいキムチ いら たくあん もやし にんじん きゅうり しいたけ はくさい こまつな	509 2.1
13	水	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる		さわら ぶたにく さつまあげ あぶらあげ くきわかめ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきだけ ねぎ	544 2.0
14	木	コッペパン	牛乳	とりにくのケチャップに コールスローサラダ クラムチャウダー		とりにく ベーコン あさり だいず 牛乳	パン あぶら さとう シチュールウ じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ トマト缶 キャベツ ほうれんそう	663 3.1
15	金	まいたけごはん	牛乳	さといもクロック おかがあえ とんじる		ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ばんこ じゃがいも さといも	まいたけ にんじん キャベツ こまつな きゅうり だいこん ねぎ	568 2.2
18	月	わかめごはん	牛乳	にいがたからあげ しょうゆフレンチ にらたまじる		とりにく ハム たまご とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう こめこ かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん いら たまねぎ えのきだけ	571 2.5
19	火	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきのいりに ほうとうじる	食育の日	さば とりにく ちくわ だいず あぶらあげ ひじき みそ 牛乳	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんじん さやいんげん かぼちゃ はくさい ねぎ	586 2.0
20	水	むぎごはん	牛乳	ポークストロガノフ もみの木サラダ クリスマスデザート	クリスマス メニュー	ぶたにく ハム チーズ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ クリスマスデザート	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト缶 キャベツ ブロッコリー パプリカ	688 2.6
21	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	しおラーメンスープ こくとうだいがくいも ほうれんそうのナムル		ぶたにく ツナ なると 牛乳	ちゅうかめん あぶら くろざとう みずあめ ごま さつまいも	キャベツ にんじん もやし しいたけ ほうれんそう	652 2.6