



# 2011年12月 こんだてよていひょう 佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量		
		牛乳	あかのなかま	みどりのなかま		さいろのなかま	
1木	さつまいもごはん トンクドウフ ワントンスープ みかん		ぶたにく あつあげ とりにく わかめ	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい はねぎ みかん		こめ むぎ さつまいも ごま さとう かたくりこ わんたん あぶら	630 2.0
2金	むぎごはん さけのさいきょうやき からしあえ ぐだくさんじる のりのつくだに		さけ みそ とうふ あぶらあげ のりつくだに	ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん しめじ こまつな		こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく さといも	580 3.2
5月	むぎごはん とうふのカレーに ツナサラダ プルーンヨーグルト		ぶたにく とうふ だししんにゅう こなチーズ まぐろ プルーンヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん コーン(缶詰) グリーンピース レタス キャベツ きゅうり		こめ むぎ あぶら さとう	778 2.7
6火	むぎごはん しめじスープ さわらとだいずのナッツあえ キャベツのソテー みかん		だいず さわら ベーコン	ふるね にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しめじ エノキ パセリ みかん		こめ むぎ あぶら かたくりこ カシューナッツ さとう あぶら	640 1.6
7水	ごもくすし さんまのしょうがに やさいのピーナッツあえ すましじる		あぶらあげ こんぶ たまご かまぼこ のり さんま とうふ	にんじん ほししいたけ れんこん さやえんどう キャベツ ほうれんそう I片 たまねぎ はねぎ		こめ むぎ さとう こま ピーナッツ	642 3.4
8木	ソフトフランス ラザニア えだまめサラダ きのこスープ みかん		ぶたにく チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん エノキ しめじ はねぎ みかん		ソフトフランス あぶら さとう わんたん マヨネーズ	628 3.4
9金	むぎごはん やきししゃも ひじきのいために とんじる		ししゃも だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ひじき	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ		こめ むぎ さとう こんにゃく さといも あぶら	570 2.1
12月	むぎごはん がんものにつけ きんぴら みそしる 県内産大豆なっとう		がんもどき さつまあげ みそ なっとう	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな		こめ むぎ さとう あぶら こま じゃがいも	650 2.8
13火	とりごぼうピラフ スイートポテトサラダ やさいスープ みかん		とりにく ポークハム ベーコン	グリーンピース たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり はくさい チンゲンツァイ みかん		こめ むぎ バター さつまいも マヨネーズ アーモンド	604 2.5
14水	うどん かきあげ おひたし ココアプリン		かまぼこ さくらえび だししんにゅう	ほししいたけ I片 にんじん たまねぎ はねぎ こまつな キャベツ コーン(缶詰)		うどん かたくりこ あぶら	677 2.4
15木	むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる りんご		だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな りんご		こめ むぎ あぶら じゃがいも さ とう かたくりこ	653 1.8
16金	カレーライス フレンチサラダ アーモンドフィッシュ		ぶたにく ポークハム だししんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース レタス キャベツ きゅうり コーン(缶詰)		こめ むぎ あぶら じゃがいも さ とう	691 2.7
19月	むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ みかん		ぶたにく とうふ たまご	にんにく ふるね たけのこ ピーマン ほししいたけ コーンクリームコーン(缶詰) ほうれんそう みかん		こめ むぎ じゃがいも あぶら さ とう アーモンド かた くりこ	630 1.9
20火	むぎごはん にこみおでん グリーンサラダ ちりめんつくだに りんご		こんぶ ちくわ さつまあげ たまご ちりめん	だいこん レタス キャベツ きゅうり りんご		こめ むぎ さとう こんにゃく さ といも あぶら	612 1.8
* ふるさと給食の日 * 毎月23日(休日の場合は前後日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元食文化や伝統料理に親しむ日です!							
21水	<<♡ 給食の最終日 ♡>> むぎごはん みしまコロッケ むしキャベツ オニオンスープ デザート		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう		こめ むぎ あぶら さとう みしまコロッケ	719 2.1

★ 今月の給食は、15回の予定です。

★ 寒さに負けぬからだを作るために、よくかんで、残さずもりもりたべましょう!



★ 運動・睡眠のバランスを大切に!

