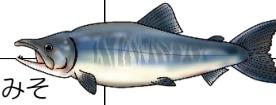


# 12月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 1.7 g
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん	
	さばのごまあげ	でんぶん	ごま 揚げ油	さば			しょうが	
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう	サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
	うずらたまごいりみそおでん	さといも さとう		うずらたまご みそ がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	
	きりざい			なっとう		こまつな にんじん	たくあん	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	サラダ油					エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g
	とりにくとあさりのクリーミース	こめこ	サラダ油	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	ツナサラダ		サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	
	のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう 乳製品			
4 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
	のっぺいじる	さといも		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	ねぎ つきこんにゃく しいたけ ごぼう	
	ぶりたれかつ	こめこパンこ でんぶん さとう	揚げ油	ぶり				
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (金)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ	
	えびシューマイ	こむぎこ でんぶん さとう	豚脂	えび 魚肉すりみ だいす			たまねぎ キャベツ	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 674 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.8 g
	うずらたまごいり とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	うずらたまご あさり とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま油			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	こめこタルト(さつまいもとくり)	さつまいも くり さとう こめこ でんぶん	植物油		とうにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g
	とみじる	さといも くるまふ		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ねぎ ぜんまい ごぼう つきこんにゃく	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g
	あじつけのり	さとう みずあめ		※あさりエキス	のり			
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こま つな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	
	だいすとさつまいものアーモンドがらめ	でんぶん さとう さつまいも	揚げ油 アーモンド	だいす				
	みかん						みかん	
11 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g
	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						
	とうにゅうキムチスープ		ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう		にんじん こま つな	もやし はくさい えのきたけ ねぎ キムチ	
	はるまき	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	揚げ油 ごま油 サラダ油	ぶたにく ※オイスターソース にいか含まれる		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	
	ちゅうかサラダ	さとう	サラダ油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

12 日 (金)	ごはん	こめ					エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g	
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ	こまつな	はくさい		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	揚げ油 植物性油脂	さけ	チーズ			
	たまごいりいりどうふ	さとう	サラダ油	たまご とうふ ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ つきこんにゅく しいたけ ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (月)	かおりごはん	こめ さとう でんぶん			あおじそ		エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	
	ほたてとチングンサイのスープ			ほたて とうふ ショルダーベーコン		にんじん チングンサイ	もやし	
	とりにくとさつまいものあげに	でんぶん さとう さつまいも	揚げ油 サラダ油	とりにく だいず		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	
	すきやき	さとう	サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	かぶづけ					こまつな	かぶ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g	
	にくじやが	じゃがいも さとう	サラダ油	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	
	あつやきたまご	さとう でんぶん	植物油脂	たまご				
	ごしきづけ				こんぶ	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g	
	こんさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゅく	
	いかのカレーあげ	でんぶん	揚げ油	いか				
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (金)	ごはん	こめ					エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	
	すいとんじる	すいとん (こむぎ)		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	
	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	揚げ油 食用植物油脂			かぼちゃ	たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう	サラダ油	ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん しらたき	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22 日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー 711 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g	
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	
	ごま入りゆずドレッシングサラダ	さとう	サラダ油 ごま	ツナ			はくさい きゅうり ゆず こんにゃくかんてん	
	セレクトクリスマスデザート	今年最後の給食です。自分でえらんだお気に入りのデザートでみんなで楽しく食べましょう♪						
	いちごケーキ	こむぎこ さとう みずあめ	粉末油脂	たまご	乳 乳製品		いちご	
	チョコケーキ (小麦・乳・卵なし)	さとう みずあめ こめこ でんぶん	加工油脂 植物油	だいず	とうにゅう		こんにゃく	
	いちごゼリー	さとう こなあめ					いちご クランベリー	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均		エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.4 g	脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g	カルシウム 379 mg 鉄 3.8 mg				

### 食に関する相談会にいらっしゃいませんか？

12月の個人懇談会に合わせて、食に関する相談会を行います。11月25日の安心メールでお知らせしましたが、給食に不安がある、食事のことはどうしたらいいか悩んでいるなど、お子さんの食事について心配なことがある保護者のみなさんと一緒に考えていく機会にさせてもらえばと考えています。個人懇談会に都合が合わなければ、別の日でもかまいません。ぜひご相談ください。お申し込みは28日までGoogleformsでお願いします。

### 給食試食会へのご参加ありがとうございました！

10月30日、31日に給食試食会を行いました。対象の1年生、5年生の保護者の方からは「バランスよい献立や、地元の物を使った献立。手の込んだメニューは、家では難しいので、学校でいろいろなメニューを毎日食べさせていただきありがとうございます。」「みんなで協力して分担したり、順番に並んだり、自分で食べられる量を調整したり、みんなきちんとしていると思いました。」「美味しいぞうに食べていて嬉しかったです。」などの感想をいただきました。

