

12月 こんだて



【 小学校 】

～おしらせ～

13日(火)は光中学校の
リクエストメニューです。

～ひとり2こづつ～

6日(火) いかてりやき
13日(火) とりにくのからあげ
14日(水) たれつきにくだんご
15日(木) ショーロンポー
22日(木) タンドリーチキン

- ◎牛乳(無調整)は毎日つきます。
- ◎材料の都合により献立が変更する場合があります。
- ◎食事の前には、せっけんて手を洗いましょう。

1日(木)	618/29.7 14.4/2.8	2日(金)	652/31.5 19.0/2.8
ひじきに とりにくみそやき		ごまあえ アーモンドフィッシュ さけしおやき	
むぎごはん	キャベツの スープ	ごはん	なめこじる
赤 牛乳 どり肉 みそ ひじき 黄 だいず 油あげ 米 もちむぎ ごま油 さとう 油		赤 牛乳 さけ とうふ わかめ みそ 黄 米 さとう ごま アーモンド	
緑 ねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ しょうが		緑 もやし キャベツ ほうれんそう なめこ ねぎ だいこん にんじん	
5日(月)	636/18.1 20.7/2.5	6日(火)	634/25.1 12.5/2.2
だいこんサラダ はるまき	さつまいもサラダ キウイフルーツ いかてりやき	たくあんあえ カルてつヨーグルト やさいかきあげ	のりあえ
むぎごはん	ごはん	うどん	じゃがいも そばろに
赤 牛乳 わかめ なたと ぶた肉 黄 米 もちむぎ ドレッシング ごま こむぎこ でんぶん 緑 だいこん にんじん きゅうり たら たまねぎ えのきたけ もやし しいたけ ねぎ たけのこ	赤 牛乳 いか みそ 黄 米 さとう さつまいも マヨネーズ 緑 しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ハセリ キウイフルーツ	赤 牛乳 ぶた肉 かつおぶし ちくわ なたと こんぶ ヨーグルト 黄 うどん じゃがいも でんぶん こむぎこ 油 さつまいも 緑 にんじん ねぎ たまねぎ しめじ コーン ごぼう みつば キャベツ きゅうり だいこん	赤 牛乳 ホキ 油あげ のり ぶた肉 黄 米 マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう 油 緑 パセリ もやし キャベツ ごまつな たまねぎ にんじん グリンピース
12日(月)	664/24.4 19.8/2.7	13日(火)	737/33.6 21.5/2.6
かいそうサラダ いちごクレープ さばのみそに	ブロッコリーおほかあえ おこめのムース とりにくのからあげ	ポイルやさい たれつきにくだんご	ピリットサラダ みかん ショーロンポー
ごはん	わかめ ごはん	ピザ トースト	むぎごはん
赤 牛乳 さば わかめ こんぶ のり ツナ とり肉 なたと 黄 米 ドレッシング ごま 緑 もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ いちご	赤 牛乳 わかめ とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ 黄 米 もちむぎ こめこ でんぶん 油 ムース 緑 しょうが にんにく ブロッコリー コーン ごまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ	赤 牛乳 チーズ ベーコン とり肉 黄 しよくパン じゃがいも こめこ バター ドレッシング 緑 マッシュルーム たまねぎ ヒーマン キャベツ きゅうり にんじん パセリ コーン	赤 牛乳 ぶた肉 くらげ 黄 米 もちむぎ さとう 油 ごま油 ごま ラー油 こむぎこ 緑 たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり みかん
19日(月)	661/29.0 19.6/2.6	20日(火)	679/32.3 19.1/2.1
こまつなサラダ りんご やきにく	もやしのごまずあえ とうふハンバーグ	キャベツサラダ はなシューマイ	はるさめサラダ クリスマスケーキ タンドリーチキン
ごはん	ごはん	ちゅうか めん	ごはん
赤 牛乳 ぶた肉 ツナ とうふ みそ 黄 米 オリーブオイル さとう 緑 しょうが こまつな きゅうり キャベツ りんご にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	赤 牛乳 とうふ ぶた肉 たまご ハム とり肉 黄 米 さとう ごま油 ごま 油 パンこ 緑 たまねぎ もやし きゅうり ごぼう にんじん しめじ ねぎ	赤 牛乳 どり肉 なたと ぶた肉 ハム 黄 ちゅうかめん でんぶん ごま油 ドレッシング こむぎこ 緑 にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	赤 牛乳 どり肉 ヨーグルト ウインナー たまご 黄 米 こむぎこ さとう じゃがいも 緑 にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース
22日(木)	771/30.1 18.9/2.4	14日(水)	656/28.0 22.5/3.5
はるさめサラダ クリスマスケーキ タンドリーチキン	ボイルやさい たれつきにくだんご	ピザ トースト	ポイルやさい たれつきにくだんご
ごはん	ごはん	ピザ トースト	ピザ トースト
赤 牛乳 ぶた肉 ツナ とうふ みそ 黄 米 オリーブオイル さとう 緑 しょうが こまつな きゅうり キャベツ りんご にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	赤 牛乳 ぶた肉 くらげ 黄 米 もちむぎ さとう 油 ごま油 ごま ラー油 こむぎこ 緑 たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり みかん	赤 牛乳 チーズ ベーコン とり肉 黄 しよくパン じゃがいも こめこ バター ドレッシング 緑 マッシュルーム たまねぎ ヒーマン キャベツ きゅうり にんじん パセリ コーン	赤 牛乳 ぶた肉 黄 米 こだい米 油 さとう ごま こむぎこ じゃがいも パンこ かぼちゃ にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご グリンピース
栄養価基準 650kcal/21.1~32.5g 脂質・食塩相当量 14.4~21.6g/2.0g エネルギー・たんぱく質 671kcal/27.6g 脂質・食塩相当量 19.0g/2.5g	当月月平均	栄養価基準 650kcal/21.1~32.5g 脂質・食塩相当量 14.4~21.6g/2.0g エネルギー・たんぱく質 671kcal/27.6g 脂質・食塩相当量 19.0g/2.5g	当月月平均
献立名ともりつけ	赤 体をつくるもの	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整えるもの

給食で使用予定食材について、千葉県庁が導入した簡易測定機により放射性物質のサンプリング調査を実施しましたので、お知らせします。

検査日	品目	産地	放射性セシウム 137	放射性セシウム 134
11月18日	はくさい	匝瑳市	不検出	不検出
	じゃがいも	北海道	不検出	不検出

好ききらいしないで何でも食べてみよう!

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります!
きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食べすぎらいのものも、少しずつ食べる努力をしてみましよう!

