



12月 予定献立表

令和4年12月
岩沼市立玉浦小学校

今月の給食目標

「バランスよくたべてびょうきにまけないからだをつくろう」

月	火	水	木	金
<p>★マークのあるメニューは、ハロウィンクイズ正解者のみなさんからのリクエストです。(一部アレンジしています。)</p> <p>冬至にゆず湯とかぼちゃ</p> <p>冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。</p>		<p>★今月の平均栄養量</p> <p>熱量 635 kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.5g カルシウム 400mg 鉄分 3.0mg 食塩 2.4g</p> <p>※献立の下の数字は左から熱量(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)の順に表示しています。</p>	<p>1日</p> <p>おいしい玉小ドッグ (せわりパン・おさかなソーセージのフライ・ソース)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>海鮮わんたんスープ</p> <p>牛乳</p> <p>586/24.4/23.4/2.8</p>	<p>2日</p> <p>ごはん</p> <p>他人丼の具</p> <p>三色いそべあえ</p> <p>なめこ汁</p> <p>牛乳、いわぬまのりんご</p> <p>613/26.4/16.3/2.2</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>ごはん</p> <p>えびといかのチリソース</p> <p>チンゲン菜のごまだれあえ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>647/25.0/18.5/2.5</p>	<p>ココアパン</p> <p>ポークピカタ</p> <p>ブロッコリーと大根のサラダ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>乳酸菌飲料(いちご味)</p> <p>650/29.4/25.0/2.5</p>	<p>★カレーピラフ (4~6年生・特別支援学級は自校炊飯)</p> <p>あじつきミートボール2こ (1~2ねんせいはいは1こ)</p> <p>こまつなとツナのソテー</p> <p>ジュリアンスープ</p> <p>牛乳</p> <p>624/21.9/20.1/3.0</p>	<p>プチチーズパン</p> <p>スパゲティーナポリタン</p> <p>★かぼちゃコロッケ</p> <p>キャベツとハムのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>672/24.1/24.4/3.0</p>	<p>ごはん</p> <p>たらほイル焼き(みそチーズ)</p> <p>はくさいのキムチあえ</p> <p>ひきな汁</p> <p>牛乳、みかん</p> <p>554/23.8/12.4/1.9</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>ごはん</p> <p>ユーリンチー</p> <p>★きゅうりのかわりづけ</p> <p>とうふの中華風スープ</p> <p>牛乳</p> <p>573/26.8/14.0/1.8</p>	<p>チョコチップパン</p> <p>てづくりミートグラタン</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>星のマカロニスープ</p> <p>牛乳</p> <p>666/26.5/29.6/2.8</p>	<p>ごはん ★しそまき</p> <p>かつおのたつた揚げ</p> <p>ブロッコリーのごまあえ</p> <p>はちはい汁</p> <p>牛乳</p> <p>680/29.8/16.8/2.3</p>	<p>プチ米粉パン</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>カップエッグ(マヨネーズ)</p> <p>ミニトマト2こ</p> <p>牛乳</p> <p>590/30.5/24.7/2.8</p>	<p>麦ごはん</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>豆まめサラダ</p> <p>★フローズンヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>737/27.0/22.6/2.7</p>
19日 食育の日	20日	21日 みやぎ水産の日	22日 クリスマス給食	23日 冬やすみ前おたのしみ行事
<p>ごはん</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>二色おいもの香味あえ</p> <p>ごもくみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>665/24.9/25.1/1.8</p>	<p>てづくり蒸しパン(まっちゃん風味)</p> <p>カレーうどん</p> <p>かた型ぬきチーズ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>牛乳、オレンジ</p> <p>634/29.4/21.8/2.7</p>	<p>ごはん</p> <p>さけの塩焼き(もりけいさん)</p> <p>ほうれんそうとちくわのおひたし</p> <p>白玉だんご汁</p> <p>牛乳</p> <p>593/27.7/16.7/1.7</p>	<p>クロワッサン</p> <p>クリスマスチキン</p> <p>ブロッコリーのカラフルソテー</p> <p>コーンスープ</p> <p>牛乳、おたのしみケーキ</p> <p>670/27.5/32.6/2.5</p>	<p>(給食なし)</p>

※ はし・スプーンは毎回洗ってきれいなものを使いましょう。 ※ 献立は変更する場合があります。

保護者の方へ

★22日のクリスマス給食では、チョコといちごのケーキから自分が選んだほうを食べます。

★スプーンがあると食べやすい日に「スプーンマーク」を表示しています。

はしとスプーンの準備をお願いします。

★給食の白衣は、冬休み前に当番が家に持ち帰ります。洗濯してきれいにしたものを、冬休み明けの登校日にお子さんに持たせてくださいますようご協力をお願いします。



★今月の岩沼・宮城県産の野菜・果物・農産加工品(下線は岩産産です。)

ごはん、牛乳、たまごみそ、しょうゆ、わかめ、だいす、とうふ、油あげ、きゅうり、ほうれんそう、ゆき菜、ねぎ、こねぎ、ぶた肉、白米(自校炊飯の時)、こまつな、はくさい、りんご