

令和2年度 12月分学校給食献立予定表

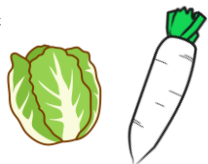
金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる あか：体をつくるもとになる みどり：体の調子をととのえる

	月	火	水	木	金
こんだてめい		1 ごはん さんまのオレンジ煮 ビーフンのカレー炒め けんちん汁 牛乳 小657 中785キロカロリー	2 黒パン ベーコンチーズオムレツ ノンオイルサラダ パンプキンスープ 牛乳 小680 中888キロカロリー	3 明安リクエストメニュー チキンライス ミートボール ポテトサラダ もずくスープ はちみつレモンゼリー 牛乳 小770 中916キロカロリー	4 ごはん 鶏肉の揚げ照り もやしとコーンのみそバター キャベツのみそ汁 牛乳 小686 中826キロカロリー
		★ごはん あぶら ビーフン ごまあぶら	くろパン バター こめこ	★ごはん あぶら ★じゃがいも マヨネーズ はちみつレモンゼリー	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま バター
		さんま ふたにく とりにく ★とうふ ぎゅうにゅう	ベーコンチーズオムレツ ハム ぎゅうにゅう	とりにく ハム ★とうふ もずく ぎゅうにゅう	とりにく ハム ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう
		オレンジ ほししいだけ たまねぎ にんじん ★キャベツ ビーマン ★だいこん ★ねぎ こんにゃく	フロッキー ★キャベツ にんじん ★かぼちゃ たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン グリンピース トマト きゅうり ★ねぎ しょうが	もやし コーン にんじん ビーマン ★キャベツ ★ねぎ
こんだてめい	7 ごはん のりの佃煮 牛肉コロッケ すき昆布煮物 チンゲンサイのみそ汁 牛乳 小661 中770キロカロリー	8 ごはん かますの照り焼き 豚肉と野菜のみそ炒め わかめのみそ汁 りんご 牛乳 小706 中846キロカロリー	9 米粉パン いちごジャム チリコンカン ツナサラダ オニオンスープ 牛乳 小677 中877キロカロリー	10 ごはん いわしのかば焼き 大根のきんぴら なめこのかき卵汁 牛乳 小672 中809キロカロリー	11 ポークカレーライス 茎わかめ入りサラダ ヨーグルト 牛乳 小744 中892キロカロリー
	★ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう	★ごはん さとう あぶら	こめパン いちごジャム あぶら ★こめこ さとう	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	★ごはん あぶら ★じゃがいも カレールウ ごまあぶら さとう ごま
	ぎゅうにく すきこんぶ さつまあげ ★とうふ みそ のり きゅうにゅう	かます とりにく ★とうふ みそ わかめ きゅうにゅう	ふたにく だいす ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	いわし さつまあげ ★とうふ たまご なると きゅうにゅう	ふたにく だいす スキムミルク ハム くきわかめ きゅうにゅう ヨーグルト
	こんにゃく にんじん ★むきまめ しめじ チンゲンサイ	★キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ほししいだけ ★ねぎ りんご	たまねぎ トマト ★キャベツ にんじん きゅうり パセリ	★だいこん にんじん たけのこ ほししいだけ さやいんげん なめこ ★ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ★キャベツ きゅうり
こんだてめい	14 金小なし わかめごはん 笹かま衣揚げ おかか和え 豚汁 牛乳 小664 中830キロカロリー	15 ごはん えびカツ 豚キムチ炒め ワンタンスープ 牛乳 小706 中839キロカロリー	16 ごはん 鶏肉のごまだれかけ 切干大根煮物 えのきのみそ汁 牛乳 小688 中817キロカロリー	17 ごはん 納豆 いそ和え 肉じゃが 夢オレンジ 牛乳 小653 中767キロカロリー	18 金中入試激励メニュー レーズンパン 鮭のクリームグラタン れんこんサラダ ねぎのコンソメスープ 牛乳 小701 中952キロカロリー
	★ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら	★ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ	★ごはん ごま さとう	★ごはん あぶら さとう ★じゃがいも	レーズンパン あぶら マカロニ ごま バター こむぎこ パンこ さとう
	ささかま あおのり かつおぶし ★あつあげ みそ きゅうにゅう	えび ふたにく みそ きゅうにゅう	とりにく みそ さつまあげ ★とうふ ふたにく ぎゅうにゅう	なつとう のり ふたにく ぎゅうにゅう	さけ なまクリーム こなチーズ ハム ベーコン きゅうにゅう
	フロッキー ★キャベツ にんじん ★だいこん こんにゃく ごぼう ★ねぎ	しょうが はくさいキムチ ニラ ★キャベツ たまねぎ もやし にんじん ★ねぎ ほうれんそう	しょうが きりほしだいこん こんにゃく にんじん ★むきまめ えのきだけ	ほうれんそう にんじん もやし しょうが こんにゃく たまねぎ さやいんげん ゆめオレンジ	たまねぎ しめじ コーン パセリ れんこん ★キャベツ きゅうり にんじん ★ねぎ
こんだてめい	21 冬至 豚丼 冬至かぼちゃ 白菜のみそ汁 牛乳 小665 中806キロカロリー	22 ごはん さばのねぎみそ焼き 和風サラダ すまし汁 牛乳 小669 中805キロカロリー	23 クリスマスメニュー★ カレーピラフ もみの木型ハンバーグ 冬野菜のポトフ セレクトケーキ 牛乳 小746 中911キロカロリー	24 きつねうどん メンチカツ ごま和え ミニたい焼き 牛乳 小733 中925キロカロリー	25 有屋なし マーボー丼 もやしのナムル わかめスープ 牛乳 小645 中781キロカロリー
	★ごはん さとう	★ごはん さとう ごまあぶら ごま なると	★ごはん あぶら ケーキ	うどん パンこ あぶら さとう ごま ミニたいやき	★ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま
	ふたにく あすき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ かつおぶし とりにく ★とうふ きゅうにゅう	ベーコン ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ なると ふたにく ちくわ きゅうにゅう	ふたにく ★とうふ みそ ベーコン わかめ きゅうにゅう
	こんにゃく たまねぎ にんじん ごぼう ★ねぎ ★むきまめ ★かぼちゃ ★はくさい しめじ	★ねぎ ★キャベツ にんじん こまつな わさび	たまねぎ にんじん コーン ★だいこん グリンピース ★はくさい	にんじん ほししいだけ ★ねぎ たまねぎ フロッキー もやし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ニラ もやし ほうれんそう えのきだけ チンゲンサイ

12月の金山産紹介

- お米 (はえぬぎ)
- キャベツ・じゃがいも・ねぎ・白菜・大根 (夢市グループ)
- かぼちゃ (田屋の西田哲さん)
- むきまめ (天口鯉屋)
- 豆腐・厚揚げ (ならだいのトーフ屋)
- 米粉 (いすえむ)

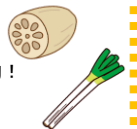


- ・都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。
- ・★は金山産の食材を使用する 予定です。

12/18は 入試激励メニュー

これから受験シーズンに入ります。入試当日まで、勉強はもちろん、体調も万全に整える必要があります。12/18は受験生に必要な栄養をたくさん入れました！

- レーズン・・・鉄分いっぱい、疲れ知らず！
- 鮭・・・魚の脂であるDHA(ドコサヘキサエン酸)が脳を活発に！
- れんこん・・・穴が開いていることから、先の見通しが良いという縁起物！
- ビタミンCもたっぷり！
- ねぎ・・・ビタミンCで風邪予防！



夜食には、消化が良く、体が温まるうどんや、雑炊、スープなどがおすすめです。受験生のみならず、頑張ってくださいね！