

12月給食たより

★給食費引落しは
7日(月)です

小田原市立早川小学校

		こ ん だ て	ざいりようめい			エネルギー(kcal)
			あか ちやにくになる しょうひん	きいろ ねつやちからの もとになるしょうひん	みどり からだのしょうしを ととのえるしょうひん	たんぱくしつ(g) しぼう(g) しょうえんりよう(g)
1	火	ぎゅうにゅう ミートボールカレー (むぎごはん) ビーンズサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう チキンボール スキムミルク Feウインナー ミックスビーンズ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー	666 20.5 20.3 2.5
2	水	ぎゅうにゅう こめこロールパン チキンのてりやき ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん むぎ あぶら はちみつ アルファベットマカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ	638 23.3 21.0 1.5
3	木	ぎゅうにゅう むぎごはん サケのしおやき かわりきんぴら QBBチーズ	ぎゅうにゅう なまサケ とりにく だいず QBBチーズ	むぎ ごはん あぶら ごまあぶら つきこんにゃく さとう ごま	ごぼう にんじん	636 31.6 19.0 1.2
4	金	ぎゅうにゅう そばろどん (むぎごはん) こんさいとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご さつまあげ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが だけのこ えだまめ たまねぎ にんじん だいこん コーン	676 33.2 18.4 2.1
7	月	ぎゅうにゅう みそバターコンラーメン (ホットラーメン) フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	めん あぶら ごまあぶら バター フレンチフライポテト	にんにく しょうが もやし メンマ キャベツ コーン ながねぎ	653 24.3 23.1 2.2
8	火	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん (むぎごはん) えのきとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ こんぶ かつおぶし	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう ながねぎ えのきたけ	621 24.6 19.1 1.5
9	水	ぎゅうにゅう ホットドック (げんまいパン) ペンネのやさしいソテー	ぎゅうにゅう Feフランク ベーコン	げんまいパン あぶら ペンネマカロニ	にんじん コーン キャベツ たまねぎ	645 23.2 31.4 2.3
10	木	ぎゅうにゅう むぎごはん しろみざかなのカリカリやき ほうとうじる	ぎゅうにゅう 白身魚のカリカリフライ ぶたにく みそ かつおぶし	ごはん むぎ あぶら	はくさい にんじん ながねぎ かぼちゃ	620 22.1 17.4 1.5
11	金	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのにんにくしょうゆやき やさしいナムル	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん もやし きりぼしだいこん こまつな	617 23.9 18.4 1.0
14	月	ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ (ソフトめん) キャベツときこのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ	めん あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト にんじんパセリ きのこミックス えのきたけ キャベツ	650 26.8 18.2 2.2
15	火	ぎゅうにゅう カラフルピラフ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン	640 24.5 23.5 2.3
16	水	ぎゅうにゅう うずまきコッペパン とりにくのアップルソース ふゆやさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく Feウインナー	コッペパン あぶら さとう こむぎこ さつまいも	りんご たまねぎ にんじん はくさい	614 29.7 26.5 2.4

		こ ん だ て	ざいりようめい			エネルギー(kcal)
			あか ちやにくになる しょうひん	きいろ ねつやちからの もとになるしょうひん	みどろ からだのしょうしを ととのえるしょうひん	たんぱくしつ(g) しぼう(g) しょうえんりょう(g)
17	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのいそべあげ きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう さわら あおのり まぐろフレーク	ごはん むぎ あぶら ごま でんぷん さとう	しょうが きりぼしだいこん しいたけ にんじん	663 26.9 21.7 1.1
18	金	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん (むぎごはん) とうふのみそしる げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ げんきヨーグルト	ごはん むぎ あぶら ごま でんぷん さとう	にんにく しょうが もやし ながねぎ はくさいキムチ きのこミックス	622 24.5 16.2 2.9
21	月	ぎゅうにゅう カレーうどん (ゆでめん) あんかけにくだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ こんぶ チキンボール なんと	めん あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ はねぎ	669 28.7 21.8 1.8
22	火	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのみそいため ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ みそ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ワントン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ	650 24.9 16.4 2.4
23	水	ぎゅうにゅう ウサギさんくろパン もみのきハンバーグ さつまいものシチュー オムレットケーキ	ぎゅうにゅう もみのきがたハンバーグ とりにく スキムミルク	コッペパン こむぎこ あぶら バター さつまいも オムレットケーキ	にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	716 28.8 30.0 2.5



12月の主な予定



7日(月) 給食費引落し

8日(火)～11日(金)

給食週間

9日(水) 5年生 いこいの森

23日(水)

クリスマス献立

給食終了

5年生 いこいの森(予備日)

25日(金)～ 冬休み(～1/7)

1月12日(火)

給食開始



※ 1月6日(月) 給食費引落し



給食週間(12/8～11)のお知らせ

12月8(火)～11日(金)は給食週間です。給食週間とは、1月24日を戦後、学校給食が再開されたことを記念する日と定め、それ以降設けられました。

本校では、給食週間に給食委員会の児童が主体となって食事の正しいあり方を身につけ、好ましい人間関係を育てられるよう、また感謝の気持ちを伝えられるようにと、様々な取組を行っていかうと思ひます。



《今月使用予定の神奈川県・小田原市産の食品》



こまつな・はねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・かぶ・きゅうり・キャベツ・だいこん
ながねぎ・なましいたけ・さつまいも・さといも・レモン・みかん・ぶたにく・あじ・かます

