





































12月献立予定表

食事のマナーをまもろう

三原市立鷺浦小学校

ひ 日	つけ 付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り よ う		
				ち にく 血や肉に なる	からだちようし 体の調子を ととの 整える	エネルギー のもとになる
1 (月)	 	ぶたにくとやさいのしょうがいため かぼちゃのそぼろに	623 27.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが キャベツ しめじ にんじん かぼちゃ グリーンピース	こめ あぶら でんぷん さとう
2 (火)	 	なめしごはん(しょう) かしわうどん ひじきのごまネーズあえ	590 25.6	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじき ツナ	たまねぎ ねぎ さやいんげん	こめ うどん さとう ごま マヨネーズ
3 (水)	 	さかなのゆずみそに キャベツのゆかりあえ のっぺいじる	657 32.3	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく	ゆず キャベツ だいこん こまつな にんじん	こめ さとう さといも あぶら でんぷん
4 (木)	 	クリームシチュー マカロニサラダ	561 30.2	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター マカロニ
5 (金)	 	やささコビビンバ みはらたっぶりちゅうかスープ	565 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	にんじん しろねぎ れんこん ほうれんそう にんにく だいこん はくさい わけぎ	こめ あぶら さとう おこめん
8 (月)	 	ぶたにくとれんこんのみそいため にじゃあ	618 26.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ しらす	れんこん たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん こまつな	こめ あぶら さとう
9 (火)	 	さかなのマヨネーズやき かぼちゃのソテー ジュリアンスープ	549 25.5	ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ キャベツ にんじん パセリ	コッペパン マヨネーズ あぶら
10 (水)	 	おやこどん おぶっこ	631 29.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら でんぷん うどん
11 (木)	 	わふうスパゲティ キャベツのあまずあえ	568 27.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらす	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ あぶら さとう
12 (金)	 	あつあげのカレーに ブロッコリーのツナマヨネーズあえ	647 27.1	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ さとう あぶら
15 (月)	 	ちくぜんに とうふとほうれんそうのみそしる	601 26.4	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん しいたけ ほうれんそう たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さといも さぶら さとう
16 (火)	 	やきビーフン にくだんごとはくさいのスープ	561 25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが はくさい ねぎ	ビーフン あぶら でんぷん
17 (水)	 	いしかりなべ はくさいとわかめのあまずあえ	573 24.1	ぎゅうにゅう わかめ ツナ さけ とうふ あぶらあげ いりこ みそ	はくさい とうもろこし しめじ だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも
18 (木)	 	ローストチキン コールスロー オニオンスープ	512 24.6	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	ロールパン あぶら さとう
19 (金)	 	シーチキンごはん むしシュウマイ はくさいのれもんづけ フォー	652 26.3	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ シュウマイ	にんじん しめじ はくさい さやいんげん レモン たまねぎ もやし にら	こめ さとう おこめん
22 (月)	 	ふゆやさいかレー かぼちゃサラダ	629 22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	れんこん だいこん はくさい にんじん にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも マヨネーズ
23 (火)	 	さけとじゃがいものバターしょうゆやき たまごスープ	572 28.5	ぎゅうにゅう さけ たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	コッペパン じゃがいも バター でんぷん
24 (水)	 	とりてん あおのりさつまいも キャベツとだいこんのすましじる クリスマスケーキ	760 28.3	ぎゅうにゅう とりにく あおさ にぼし あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも ケーキ

今月の一平均栄養価

エネルギー	604kcal	鉄	2.1mg		
たんぱく質	26.8g	ビタミンA	234μg		
脂質	20.1g	ビタミンB1	0.6mg	食物繊維	3.5g
ナトリウム(塩分相当量)	2.0g	ビタミンB2	0.5mg	マグネシウム	82.9mg
カルシウム	309mg	ビタミンC	30mg	亜鉛	3.0mg