

令和3年

12月の給食だより



高浜市立港小学校
高浜南部幼稚園

献立名		赤色の食品 <small>あかいろ しょくひん</small>	黄色の食品 <small>きいろ しょくひん</small>	緑色の食品 <small>みどりいろ しょくひん</small>	エネルギー (kcal)		
		ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ たまねぎ にら えのきたけ たまねぎ	599		
	にくだんごのあまずあん(2こ) ちゅうかハムサラダ	とりにく ハム かんてん	パンこ さとう あぶら ごまあぶら さとう	もやし きゅうり			
	2 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう マカロニスープ	ぎゅうにゅう	ミルクロールパン アルファベットマカロニ じゃがいも あぶら		キャベツ かぶ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく	598
	やきウインナー(2ほん) カラフルまめのチリシテ	ウインナー とりひきにく ぶたひきにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	さとう あぶら	たまねぎ とうもろこし トマト にんにく			
3 金	ごはん ぎゅうにゅう ベジマールポ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	だいこん たまねぎ たけのこ にんじん エリンギ トマト にら にんにく しょうが	682		
	はるまき	ぶたにく	はるさめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが			
	むげんピーマン		あぶら ごま ごまあぶら	ピーマン もやし キャベツ			
	「かみかみ」 <small>こんだて 献立</small> ～よくかんで食べよう～						
6 月	ごはん ぎゅうにゅう いしかりじる	ぎゅうにゅう さけ しろみそ あかみそ	ごはん じゃがいも バター	たまねぎ しろねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	652		
	とりてん だいずサラダ	とりにく ハム だいず	こむぎこ でんぷん あぶら ごまドレッシング	キャベツ きゅうり			
	7 火	カレーチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ハム	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら でんぷん		たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しろねぎ えのきたけ とうもろこし たけのこ ねぎ たまねぎ	607
	しゅうまい(2こ) ココアぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とりにく たら	でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ココアぎゅうにゅうのもと				
8 水	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみぞれじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	ごはん でんぷん	なめこ にんじん みつば たまねぎ だいこん	695		
	えびカツ	えび	でんぷん パンこ さとう こむぎこ あぶら	にんじん もやし こまつな いちご レモンかじゅう			
	9 木	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく だいず ぶたひきにく なまクリーム	ソフトめん バター さとう オリーブオイル		にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんにく	734
	ベーコンオムレツ コールスローサラダ	たまご ベーコン	さとう あぶら コールスロードレッシング マヨネーズ	とうもろこし えだまめ キャベツ			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわのにももの	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ふ こんにゃく さとう	ぶなしめじ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	583		
	おこのみあげ	たら とうふ	じゃがいも でんぷん さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー			
	ささみときゅうりのさっぱりあえ	とりにく かんてん	さとう	きゅうり もやし			
	「まごわやさしい」 <small>こんだて 献立</small> ～食べて健康な体をつくろう～						
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ふわやさしいのとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ	ごはん さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	658		
	わふうコロッケ		じゃがいも パンこ こめこ さとう あぶら	れんこん にんじん			
	だいずのいそに	ひじき だいず まぐろ	こんにゃく さとう ごまあぶら	いんげん			

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	1献立 (kcal)
		みんなのち・にく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
14 火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とつにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ トマト えだまめ	663
	5しゆのやさいグラタン	とつにゅう おから	じゃがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	
	はなやさいのフレッシュサラダ		コーングリーンードレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう あつたかおでん	ぎゅうにゅう たこいりつみれ がんもどき さんしょくつみれ こんぶ ちくわ	ごはん もち こんにやく じゃがいも さとう	にんじん だいこん さやいんげん	639
	さばのぎんがみやき キャベツのゆかりあえ	さば みそ	こめこ さとう	キャベツ ゆかりこ	
	ココアパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こがたロールパン さとう ミルクココア あぶら		
16 木	おまめとやさいたっぷりスープ	だいず ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン	593
	カレーソテー	ぶたひきにく いか	オリーブオイル	キャベツ とうもろこし たまごたけ にんにく パセリ	
	ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ	ぎゅうにゅう ぶたにく とつにゅう いか あわせみそ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら	にんじん しるねぎ いら えのきたけ はくさい にんにく しょうが	
17 金	つくねだんご(2こ) チョレギサラダ	とりにく かんでん のり	でんぶん ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ ねぎ しょうが もやし キャベツ トウモロコ とうもろこし にんにく	601
	ひとくちりんごゼリー		さとう	りんご	
	 毎月19日は『食育の日』 				
20 月	ごはん ぎゅうにゅう うちまめじる	ぎゅうにゅう なまあげ だいず わかめ しるみそ こうじみそ	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	651
	なすときのことぶたにくのみぞれがけ	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	なす ぶなしめじ えのきたけ もやし トウモロコし だいこん しょうが	
	かたぬきチーズ	チーズ			
	 12月22日は「冬至」  ~最後に「ん」のつく食べ物を食べると運がよくなるといわれています。今日の給食にはいくつかあるかな?~				
21 火	きんめげんまいごはん かぼちゃのだんごじる	ぎゅうにゅう ゆきだるまがたかまぼこ とりにく	きんめげんまいごはん かぼちゃだんご	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	607
	れんこんサンドフライ だいこんサラダ	とりにく ハム かつおぶし	パンこ でんぶん あぶら わふうドレッシング マヨネーズ	れんこん たまねぎ しいたけ だいこん もやし きゅうり	
	のりふりかけ	のり	ごま でんぶん さとう		
	 今年最後の給食 ~クリスマスの献立です~ 				
22 水	ケチャップライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウィナー	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	690 (セレクトデザート)
	ふゆやさいのクリームスープ	とりにく ほしがたかまぼこ ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも あぶら	エリンギ かぶ キャベツ ブロッコリー にんにく	
	もみのきがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ にんにく しょうが	
	セレクトデザート	ブッシュドノエル、ツリーがたムースケーキ、いちごのモンブランの3つのなかからひとつをえらぶ			



☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

セレクトデザート

12月22日(水)は、セレクトデザートです。3つのケーキの中から選んだものを食べます。



フッシュド/エル



ツリーがたムースケーキ



いちごのモンブラン

楽しみにしててください。



***各ケーキのエネルギー**

- ブッシュドノエル:86kcal
- ツリーがたムースケーキ:60kcal
- いちごのモンブラン:93kcal



健康に気をつけて、充実した冬休みを過ごしてください。
1月からの給食もお楽しみに。

