

# 12月こんだてひょう

# 令和3年 大宮小学校

※ 諸事情により献立を変更する事があります。

区分 日曜日	献立名		使用材料			エネルギー kcal たんぱく質 g			
	主食	牛乳	血や肉・骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
			(赤の食品)		(緑の食品)		(黄の食品)		
1 (水)	ポークカレーライス	牛乳	ごまじゃこサラダ ふた肉 福神漬	ふた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ 福神漬 りんご	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも ごま 小麦粉	683 22.8		
2 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ごぼうサラダ	ふた肉 焼き豆腐 ツナ	にんじん ねぎ 玉ねぎ きゅうり ごぼう こんにゃく とうもろこし 白菜	こめ 小麦 さとう 油 ごま マヨネーズ	637 23		
3 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	鯛の照り焼き 三重なばなの和え物 ちゃんこ汁	鯛 鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ ごぼう もやし 三重なばな しいたけ 大根 白菜 こんにゃく	こめ 小麦 さとう ごま油 ごま	596 29.7		
6 (月)	な 菜めし	牛乳	五目焼きビーフン 鶏だんご汁	ふた肉 鶏肉 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ 白菜 にら しいたけ 生姜 大根 えのきたけ 菜めしの素	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま	599 23.7		
7 (火)	ぼうさいきゆうしよく 防災給食 ひじょうよくほうごもく 非常食用五目ごはん	牛乳	きぼ たいこん 切る干し大根のみそ汁 みかん缶	みそ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 切り干し大根 みかん缶 しいたけ	ひじょうよくほうごもく 非常食用五目ごはん	588 15.9		
8 (水)	チキンライス	牛乳	さつまいもの米粉シチュー 手づくり青りんごゼリー	鶏肉 牛乳 調理用牛乳	にんじん 枝豆 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ	こめ 小麦 さとう マーガリン 油 ごま油 かたくり粉 ごま りんごゼリーの素	620 20.1		
9 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	厚揚げのカレー炒め もやしのスープ	ふた肉 みそ 鶏肉 厚揚げ ベーコン	にんじん 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんにく もやし ちんげん菜	こめ 小麦 さとう ごま油 ごま油 かたくり粉	641 25		
10 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	大豆とかつおのピリ辛あえ さわやかキャベツ 沢煮わん	かつお 大豆 油揚げ ふた肉	にんじん ねぎ しいたけ レモン果汁 みつば キャベツ にんにく ごぼう たけのこ 生姜	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま	666 30		
13 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	お好み揚げ ひじきの炒め煮	ふた肉 鶏肉 牛乳 大豆 ちくわ 青のり 鶏卵 かつお節 ひじき	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう しょうが 生姜漬 こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 小麦粉	680 23.4		
14 (火)	コーンピラフ	牛乳	ミートグラタン 大根スープ	ベーコン ふた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく ちんげん菜 大根 とうもろこし トマトピューレ	こめ 小麦 さとう マーガリン 油 ごま油 マカロニ	634 22.6		
15 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	みそおでん ごま酢あえ	ちくわ 鶏肉 牛乳 みそ 昆布 鶏卵	にんじん 大根 もやし キャベツ こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 ごま じゃがいも	599 20.8		
16 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	手づくり春巻き ちんげん菜のスープ	ふた肉 豆腐 牛乳 わかめ	にんじん しいたけ たけのこ ちんげん菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 春雨 かたくり粉 春巻きの皮	616 18.5		
17 (金)	みえじものいちばん給食の日 三重地物一番給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	さわらに 煮つけ みぞれ鍋 みかん	ふた肉 厚揚げ 牛乳 さわら 鱈	にんじん ねぎ 生姜 もやし 白菜 えのきたけ 大根 みかん こんにゃく	こめ 小麦 さとう	626 27.3		
20 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ふた肉と野菜のしょうが炒め マセドアンサラダ	ふた肉 牛乳	にんじん にら 玉ねぎ にんにく プロッコリー 生姜 キャベツ きゅうり	こめ 小麦 さとう マヨネーズ 油	619 20.3		
21 (火)	て 照り焼きバーガー	牛乳	はくさい 白菜ポトフ お米でさつまいもと菜のタルト	鶏肉 ふた肉 牛乳 おから ウインナー	にんじん 玉ねぎ にんにく さやいんげん 生姜 キャベツ 白菜	パン じゃがいも かたくり粉 さとう サツマイもと菜のタルト	751 29		
22 (水)	とうじ 冬至こんだて むぎ 麦ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のから揚げ キャベツの中華味 かぼちゃのみそ汁	とりにく 鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ わかめ	にんじん ねぎ 生姜 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉	683 25		

※三重県では毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取組を進めています。