

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は12月1日(月)～19日(金)の献立を掲載しています!

<p>12月1日(月)</p>	<p>12月2日(火) 東京ラスクは(株)グランバー蓋石工場様からの提供</p>
<p>にんにくと野菜のオイスター炒め</p> <p>いわしのレモン醤油煮</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>なめこと野菜のみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:533kcal たんぱく質:23.6g 【中学校】エネルギー:654kcal たんぱく質:26.5g</p>	<p>ごぼうサラダ</p> <p>ホットドッグ風ハンバーグ</p> <p>東京ラスク</p> <p>横割りコッペパン</p> <p>ウインナーのカレースープ</p>  <p>【小学校】エネルギー:651kcal たんぱく質:24.4g 【中学校】エネルギー:757kcal たんぱく質:27.6g</p>
<p>12月3日(水) かまいしカミカミデー</p>	<p>12月4日(木)</p>
<p>たくあん入りサラダ</p> <p>イカフライ</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>鶏団子根菜汁</p> <p>【小学校】エネルギー:563kcal たんぱく質:20.2g 【中学校】エネルギー:713kcal たんぱく質:24.2g</p>	<p>ペンネのツナマトソース</p> <p>フィレオチキン</p> <p>食パン</p> <p>ジュリエヌスープ</p>  <p>【小学校】エネルギー:513kcal たんぱく質:28.8g 【中学校】エネルギー:623kcal たんぱく質:34.5g</p>
<p>12月5日(金)</p>	<p>12月8日(月)</p>
<p>大根とひじきのサラダ</p> <p>ギョウザ</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>八宝菜風スープ</p> <p>【小学校】エネルギー:523kcal たんぱく質:18.7g 【中学校】エネルギー:665kcal たんぱく質:22.3g</p>	<p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>サンマの南部焼</p>  <p>ご飯(白米)</p> <p>めかぶのみそ汁</p> <p>【小学校】エネルギー:639kcal たんぱく質:27.0g 【中学校】エネルギー:767kcal たんぱく質:30.2g</p>

12月10日(水)

野菜たっぷり
キーマカレー

プレーンオムレツ



麦ごはん

フルーツポンチ

【小学校】エネルギー:722kcal たんぱく質:22.6g
【中学校】エネルギー:943kcal たんぱく質:27.4g

12月11日(木)

マカロニサラダ

チリコンカン(※)

りんご



食パン

麦入り野菜スープ

【小学校】エネルギー:610kcal たんぱく質:25.3g
【中学校】エネルギー:737kcal たんぱく質:29.9g

12月12日(金) カミカミデー(13日)

ブロッコリーの
ごま和え

カミカミ豚丼の具



ご飯(白米)

ひき菜汁

【小学校】エネルギー:556kcal たんぱく質:24.9g
【中学校】エネルギー:697kcal たんぱく質:29.5g

12月15日(月)

切干大根のナムル

チキンビンバの具



ご飯(白米)

ワンタンスープ

【小学校】エネルギー:551kcal たんぱく質:25.6g
【中学校】エネルギー:691kcal たんぱく質:30.4g

12月16日(火) クリスマスマニュー

グリーンサラダ

星型ハンバーグ
ケチャップソース

クリスマス
ケーキ



食パン

米粉マカロニのスープ

【小学校】エネルギー:580kcal たんぱく質:22.6g
【中学校】エネルギー:711kcal たんぱく質:27.9g

12月17日(水)

とり肉と大根の煮物

イカのピリ辛焼



ご飯(白米)

かきたまみそ汁

【小学校】エネルギー:538kcal たんぱく質:27.4g
【中学校】エネルギー:686kcal たんぱく質:34.5g

12月18日(木)

わかめとコーンのサラダ

ハムステーキ



コッペパン

米粉シチュー

【小学校】エネルギー:597kcal たんぱく質:28.2g
【中学校】エネルギー:726kcal たんぱく質:33.8g

12月19日(金) 食育の日・冬至献立
2学期給食最終日

きんぴらごぼう

さばのゆずソースがけ



ご飯(白米)

ほうとう汁

【小学校】エネルギー:685kcal たんぱく質:27.0g
【中学校】エネルギー:891kcal たんぱく質:34.1g

※ チリコンカン



チリコンカンはメキシコ料理が由来のアメリカ・テキサス州の料理で、ポークビーンズとともに西部劇でカウボーイの食事シーンによく登場します。

本来はひき肉と豆、トマト、玉ねぎなどをチリパウダーなどのスパイスで煮込んだ、酸味とスパイスの香りが食欲をそそる料理ですが、学校給食では子どもでも食べやすいように、ソースやケチャップなどを使いやさしい味に仕上げています。