

令和6年度		12月 学 校 給 食 予 定 献 立 表				若楠小学校			
◎ 給食目標		なんでも食べよう		 *しょうゆ濃口・薄口)及び中華スープの素は、小麦を含みます。 *マヨネーズは卵が入っていません。 *カレールウはアレルギー対応のルウです。(卵、乳不使用) *ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。 *学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。					
誕生おめでとう献立…4日(水) ハッピーにんじんの日…20日(金)						※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根			
日 曜	献 立 名	献立の メッセージ	食 品 名			調味料	栄 養 価		
			主にエネルギーのもとになる (きいろ)	主に体をつくるもとになる (あか)	主に体の調子を整えるもとになる (みどり)		エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
1 日	フ リ ー 参 観 デ ー								
2 月	▲ 振 替 休 日 ▲								
3 火	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース煮 マカロニソテー コンソメスープ	朝ごはんを 食べよう	ごはん さとう 油 かたくり粉 マカロニ 油	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが 玉葱 ピーマン にんじん コーン 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ しめじ ほうれん草	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 塩 しょうゆ アيون 白ワイン 塩	牛乳(乳)	592	24.7
4 水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のエスニカン コロコロサラダ 青りんごゼリー	12月生まれのお 友達をお祝い しよう♪	ミルクパン じゃがいも バター 小麦粉 油 和風ドレッシング 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ 大根 人参 枝豆 コーン	がらすープ アيون 白ワイン 塩 カレー粉 こしょう	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	677	24.3
5 木	ごはん 牛乳 魚のかば焼き ほうれん草とキャベツの和え物 かきたま汁	食事のあいさつ について知ろう	ごはん 片栗粉 油砂糖 ごま 油 砂糖	牛乳 いわし	キャベツ 人参 ほうれん草 人参 えのき ねぎ 玉ねぎ	醤油みりん 醤油 塩 醤油みりん塩	牛乳(乳) たまご	619	23.6
6 金	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 高菜の油炒め 焼きのり	食事と運動に ついて知ろう	ごはん じゃがいも ごま油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく 高菜漬け にんじん れんこん	しょうゆ トウバンジャン 酒 濃口しょうゆ	牛乳(乳)	601	21.3
9 月	ミルクパン 牛乳 和風スパゲッティー ビーンズサラダ さつまポテト	きのこについて 知ろう	ミルクパン スパゲッティー 和風ドレッシング さつまポテト1個	牛乳 ウインナー 牛乳 大豆 大福豆 金時豆 ハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	昆布茶	牛乳(乳) パン(小麦・乳) スパゲッティー(小麦)	632	21.7
10 火	ごはん 牛乳 鶏肉と里芋の甘酢あんかけ カルビタン	旬の食品を 知ろう (さといも)	ごはん さといも でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 牛肉 卵	たまねぎ にんじん ピーマン れんこん たけのこ きくらげ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく 生姜	ケチャップ 酢 醤油 醤油がらすープ	牛乳(乳) たまご	601	20.7
11 水	食パン 牛乳 鶏のてりやき ポテトサラダ トマトスープ ミルメーク	オリジナルサンド を作ろう	食パン さとう じゃがいも マヨネーズ ミルメーク1袋	牛乳 鶏肉 ハム チーズ ベーコン	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しめじ トマト水煮	しょうゆみりん酒 塩 こしょう ケチャップ アيون 塩こしょう	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	626	25.0
12 木	ごはん 牛乳 魚の香味ソースがけ ナムル キムチゲスープ	かぜに負けない 体を作ろう	ごはん ごま 片栗粉 油 ごま ごま油 砂糖	牛乳 あじ	生姜 にんにく 白ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 豚肉 豆腐 もやし 玉ねぎ 人参 キムチ にら	酒 みりん 醤油 醤油 酒 塩 中華味	牛乳(乳)	614	26.1
13 金	ごはん 牛乳 すき焼き 根菜サラダ みかん	せんいくん給食 (食物繊維を とろう)	ごはん 油 さとう ごま ドレッシング	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉	つきこんにゃく にんじん ねぎ えのき 白菜 こんにゃく ごぼう れんこん にんじん 枝豆 みかん	しょうゆ 酒 醤油	牛乳(乳)	673	21.8
16 月	ビスキュイトースト 牛乳 スパゲッティーサラダ ミートボールと野菜のスープ	ビスキュイ トーストを 味わおう	食パン バター 砂糖 小麦 スパゲッティー 和風ドレッシング	牛乳 ささみ	きゅうり にんじん とうもろこし 白菜 かぶ たまねぎ にんじん しめじ パセリ ほうれん草	牛乳(乳) パン(小麦・乳) スパゲッティー(小麦)	586	19.6	
17 火	ごはん 牛乳 チキンカツ和風おろしダレ 野菜のおかか和え みそ汁	旬の食品を 知ろう (だいこん)	ごはん かたくり粉 油 パン粉 砂糖	牛乳 鶏肉 牛乳 かつお節 豆腐 みそ わかめ	だいこん 白菜 ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ えのき	しょうゆ みりん 酒 醤油	牛乳(乳)	654	24.9
18 水	食パン 牛乳 魚のホワイトソース焼き ウインナーサラダ ポトフ いちごジャム	カルちゃん給食です (カルシウムたっ ぷり献立)	食パン パン粉 和風ドレッシング さつまいも	牛乳 赤魚 チーズ チーズ ウインナー 鶏肉	ソテーオニオン パセリ キャベツ にんじん コーン きゅうり 白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん パセリ	ホワイトソース	牛乳(乳) パン(小麦・乳)	608	27.1
19 木	わかめごはん 牛乳 具うどん 野菜のごま酢和え	牛乳をもう	ごはん ごま うどん 砂糖 ごま ねりごま	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 竹輪	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しめじ ほうれん草 もやし にんじん	わかめごはん素 醤油みりん塩 にぼし みりん	牛乳(乳) うどん(小麦)	579	22.0
20 金	麦ごはん 牛乳 根菜カレー フルーツヨーグルト	<冬至> ハッピーにんじん	麦ごはん じゃがいも カレールウ 油	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 蓮根 ごぼう 大根 にんにく しめじ	ウスターソース リンゴビュレ 赤ワイン カレー粉	牛乳(乳) カレールウ(小麦)	681	19.6
23 月	ミルクパン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーとハムのサラダ 野菜のポタージュ セレクトデザート	2学期の給食を振り 返ろう	ミルクパン 小麦粉 片栗粉 油 イタリアンドレッシング 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム 鶏肉 牛乳 スキミミルク	にんにく ブロッコリー パプリカ 大根 とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ しめじ 白菜	塩コショウ ポタージュ素塩こしょう	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	669 (デザート 除く)	27.8 (デザート 除く)

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日