


日付	曜日	牛乳	しゅしょく主 食 ぬりつぶしは行事食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質 (g) カルシウム (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う					
							あ か		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をととのえる		力やエネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	金		さといもごはん	まめまめサラダ みそバターすいとんじる	635 25.8	20.9 333 2.6	あぶらあげ だいず ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ キャベツ ごぼう ねぎ	こめ さとう こめこ さといも	バター マヨネーズ
4	月		カレーライス	きりぼしだいこんのごまあえ チーズ	701 26.9	25.2 376 2.3	ぶたにく ツナ	ｸﾘｰﾑ-ﾁｰｽﾞ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
5	火		ごはん	ちくわのいそべあげ にくだんごのみそしる みかん	622 23.5	17.2 298 1.8	ちくわ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ みかん だいこん	こめ こめこ でんぶん こむぎこ	あぶら
6	水		クララメニュー	カラフルペペロンチーノ せん 仙とクララのなかよしトマトスープ アップルパイ	613 23.5	17.6 270 3.0	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	アスパラ パプリカ にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ キャベツ カリフラワー	スパゲティー じゃがいも デニッシュ マカロニ	ｸﾘｰﾌﾞ ﾀｲﾙ バター
7	木		ごはん	なっとう おでん みはや (みかん)	580 25.0	15.3 306 1.7	なっとう うすらのたまご さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん みはや	こめ さとう さといも	
8	金		ゆうき有機の日	ゆうきまいごはん ゆずふうみのとんじる とりのしちみやき プリン	656 27.1	21.6 337 1.8	とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みずな	ごぼう だいこん ねぎ ゆず	こめ さとう さといも	ごまあぶら
11	月		ゆうきまいごはん	サバのごまみそやき さつまじる ぎゅうにゅうかんてん	634 26.0	16.9 360 2.1	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう みかん	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら
12	火		ごはん	キムチにくじゃが おかかサラダ ヨーグルト	622 24.6	15.3 408 1.4	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ キムチ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
13	水		ガーリックライス	キャロットサラダ クリームシチュー ジョア	535 19.3	14.3 728 2.6	ツナ とりにく	ｼｮｱ ぎゅうにゅう	ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ﾊｾﾘ にんじん ﾌﾛｯｺﾘｰ	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ たまねぎ しまじ きゅうり	こめ じゃがいも こめこ 生クリーム	ｸﾘｰﾌﾞ ﾀｲﾙ あぶら バター なまクリーム
14	木		ごはん	ラッキーにんじん まつかぜやき だいこんのべっこうに はやか (みかん)	608 25.8	18.8 314 1.6	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ はやか	こめ さとう パンこ	あぶら ごま
15	金		ハヤシライス	ひじきとツナのマリネ りんご	640 24.1	19.7 317 1.6	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ きゅうり りんご	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら
18	月		郷土料理を 知ろう (岡山県)	ごはん てづくりじゃこふりかけ さわらの ゆずみそ かけ しらたまじる ももゼリー	725 32.5	21.4 450 2.1	なるとまき さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ゆず だいこん ねぎ	こめ でんぶん さとう しらたまもち	ごま あぶら
19	火		こんぶごはん	フライドポテト&ナゲット かきたまじる (↑ｸﾞｴｽﾄ)	763 25.3	37.4 297 2.6	とりにく あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
20	水		ひよこめいり ドライ カレー	ほうれんそうのわふうあえ ヨーグルト (↑あさベジ)	658 27.6	17.7 384 2.0	ぶたにく ひよこめ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり	にんじん ﾋｰﾏﾝ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	バター あぶら
21	木		からっと ごはん	わかめスープ かぼちゃのサンタサラダ いちごクレープ	652 25.6	25.4 351 2.6	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	かぼちゃ ﾋｰﾂ にんじん	きゅうり はくさい ねぎ	こめ こめこ さとう でんぶん	マヨネーズ あぶら ごま なまクリーム


学校給食摂取基準値 (中学年) 》エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.1g カルシウム350mg 食塩相当量2.0g 未満

《12月の平均値 (中学年) 》エネルギー642kcal たんぱく質25.5g 脂質20.3g カルシウム368mg 食塩相当量2.1g

※献立は都合により変更になることがあります




有機米を食べよう♪




12月8日に佐倉市の小中学校全校で、佐倉市産の有機米を味わいます。
佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使うなど、手間がかかりますが、今回給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。

根郷小学校では11日にも有機米を使います。
よく味わっていただきましょう。




12月8日は「有機の日」



今月の寺尾さんの有機野菜

8日 さといも
にんじん
みずな



21日 こまつな
にんじん

