

日	曜日	12月献立表					しよくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		行事食育	のりもの飲料	しよく主食	しよさい主菜	ふくさい副菜	デザート	ちきんにく血や筋肉をつくる		ほねや歯をつくる		からだちよし体の調子をととのえる					
								たんぱくしつ	乳製品・小魚	たんすいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう		
1	金		牛乳	ごはん (ミルク・リゾ)	たら ^{たつた} の電田あげ	じゃがいもの みそ汁	スタミナ納豆			たら ^{たら} とうふ 油あげ みそ 納豆 とり肉	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油	こまつな 葉ねぎ	しょうが キャベツ にんにく	692	32.8
4	月	東京都 食料	牛乳	とうきょうとさんおおくらだいこん 東京都産大蔵大根のツナパスタ	肉団子入り トマトスープ	スイーツ ポテト			ツナ とり肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ さとう 片栗粉 じゃがいも さつまいも	油 バター	トマト だいこん葉 レモン	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ しょうが 長ねぎ	686	27.0	
5	火	先生 献立	牛乳	ガバオライス	バジルドレッシング サラダ	★先生給食★	フルーツ ヨーグルト		とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	米 麦 さとう	油	ピーマン パプリカ にんじん こまつな パイン みかん	にんにく たまねぎ バジル もやし キャベツ	684	28.4	
6	水		牛乳	豚キムチ丼	中華風 コーンスープ		りんご 食べ比べ		豚肉 とり肉 とうふ	牛乳	米 麦 片栗粉	油	こまつな いら にんじん りんご	しょうが にんにく キムチ もやし たまねぎ コーン クリームコーン	636	24.0	
7	木		牛乳	ごはん (金札米)	おこのみ焼き風 卵焼き	おでん汁			とり肉 卵 がんもあげ ポール さつまあげ	牛乳	米 さとう こんにやく	油 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん	たまねぎ キャベツ 紅しょうが だいこん あおのり	665	29.4	
8	金	先生 献立	牛乳	わかめごはん	とりのからあげ	さつまいもの みそ汁	♪先生給食♪		とり肉 とうふ みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さつまいも	油	こまつな	にんにく しょうが キャベツ わかめ	678	31.5	
11	月	郷土 料理	牛乳	甲州みそを使った かぼちゃほうとう	じゃがいもと ひじきの煮物		信玄 きなこもち		豚肉 油あげ みそ 大豆 きなこ	牛乳	ほうとう さつまいも さとう こんにやく 白玉粉 じゃがいも	油	かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ 長ねぎ しいたけ れんこん ひじき	712	27.8	
12	火		牛乳	じゃこ麦ごはん	ジャンボぎょうざ	たまご 卵スープ	郷土料理給食：山梨県		豚肉 とり肉 卵	牛乳 じゃこ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	油	いら	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい	674	28.0	
13	水	伊那市 給食	牛乳	かぼちゃカレーライス	わかめサラダ		伊那スペシャル りんごゼリー		とり肉	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん かぼちゃ りんごジュース りんご	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 寒天 わかめ	742	24.7	
14	木		牛乳	ごはん (棚田コシヒカリ)	ブリの ねぎみそ焼き	かきたま汁	野菜のじゃこあえ		ブリ みそ とうふ 卵 大豆	牛乳 調理用牛乳 じゃこ	米 さとう 片栗粉	油	こまつな にんじん	しょうが 長ねぎ しいたけ えのきたけ もやし	661	33.4	
15	金		牛乳	かしうさ さつまいもパン	東京都産ピーツ 入りボルシチ	野菜ソテー	かしうさ ペーカーリー		豚肉 レンズまめ	牛乳 調理用牛乳 ヨーグルト	小麦粉 さつまいも じゃがいも さとう	バター 油	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ピーツ もやし	664	27.9	
18	月		牛乳	むぎ 麦ごはん	あげシヤモの ユーリンチソース	かぶ入り すいとん	野菜のからしあえ		とり肉 大豆	牛乳 シヤモ	米 小麦粉 さとう	油	にんじん かぶ葉 こまつな	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ かぶ もやし	680	29.3	
19	火		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバーと野菜の いためもの	サツポテサラダ			豚肉 みそ 白いんげん	牛乳 じゃこ	米 麦 片栗粉 さつまいも さとう じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用)	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり	709	26.2	
20	水	行事食 冬至	牛乳	ごはん (雪若丸)	東京都産冬至かぼちゃと豚肉の 煮物		行事食：冬至		豚肉 生あげ	牛乳	米 しらたき さとう はちみつ	油	にんじん かぼちゃ ゆず	たまねぎ 寒天	688	24.5	
21	木	伊那市 給食	牛乳	伊那アップル トースト	とり肉のシチュー	にんじん シリシリ			とり肉 ツナ 卵	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	食パン さとう 小麦粉 じゃがいも ごま	バター 油	にんじん りんご	たまねぎ もやし	628	27.4	
22	金	ゾウ 汁味		ガーリック ライス	ハンバーグ	野菜スープ	レアチーズ ムース		豚肉 とうふ	シリア チーズ 調理用牛乳 ヨーグルト	米 麦 パン粉 片栗粉 じゃがいも さとう	油	にんじん レモン ブルーベリー	にんにく たまねぎ もやし 寒天	688	25.5	

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	ビタミン					亜鉛 mg	食塩 g
							A	B1	B2	C	mg		
							μgRE	mg	mg	mg	mg		
12月平均	680	28.0	22.0	395	3.2	6.7	748	0.39	0.67	30	3.4	2.4	
柏木小学校基準	680	25.5	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0	

12月の給食目標は「食べ終わった食器を綺麗にしよう」です。食器に食べ残りが残っていないか確認し、綺麗な状態で下膳するようにしましょう。