



予定こんだて表

岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
献立	ごはん 蒸しぎょうざ 豚肉とごぼうの甘辛炒め 手作り肉団子のスープ	チョコレートパン とりの肉のコーンフレーク焼き 星のマカロニサラダ ミネストローネ	ごはん トリニータ丼の具 いそべあえ ふのりのみそ汁	バターロールパン たらの香草パン粉焼き だいコーンサラダ クリームお米めん	ごはん とりたまそぼろ丼の具 キムチあえ おくずかけ
栄養価	629/23.2/18.9/2.2	600/28.4/24.1/2.4	617/27.6/18.2/2.3	617/26.5/27.3/2.5	605/24.9/18.5/2.5
日	9	10	11	12	13
献立	ごはん チキンカレー わかめサラダ ゼリーあえ	まるパン さんまフライタルタルソース ブロッコリーの フレンチサラダ ABCスープ	ごはん ヤンニョムチキン きりぼしだいこん 切干大根のサラダ たまご 卵となめこのスープ	クロワッサン スパゲッティミートソース とりの肉の レモンソース焼き アメリカンサラダ	ごはん とりの肉のねぎソースかけ おきつねあえ さつま汁
栄養価	655/22.8/15.5/2.0	607/22.5/31.6/2.6	628/26.8/18.9/2.3	601/30.0/24.9/2.3	586/29.3/14.2/2.1
日	16	17	18	19	20
献立	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ながおかちく 長岡地区のりんご	冬至 冬至蒸しパン ごもく 五目うどん さつまいもの天ぷら 浅漬	ごはん 笹かまの 豆腐クリーム焼き 和風ナムル 肉豆腐	12月お誕生日給食 背割りソフトパン ミートソースサンドの具 クリーミーサラダ コーンクリームスープ セレクトデザート	わかめごはん とりの肉のからあげ ひじきサラダ キムチスープ
栄養価	625/25.1/18.8/1.9	593/24.2/20.2/2.5	625/28.1/17.2/2.7	618/22.8/26.6/2.5	615/26.9/16.9/2.6
日	23	◆お知らせ◆ ・12月24日(火)～1月7日(火)まで冬季休業日です。 ・給食当番の白衣は忘れずに持ち帰り、洗濯をお願いします。 ・年明けの最初の給食は1月9日(木)です。忘れずに持ってくるようにしましょう。			
献立	お弁当の日				

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。

◆12月の地場産品◆

◆お米めん ◆小松菜 ◆みそ ◆りんご ※◆は岩沼市産

・米 ・牛乳 ・ねぎ ・豆腐 ・油揚げ ・ブロッコリー

・白菜 ・さんま ・里芋 ・米粉 ・枝豆

◆西小学校農園の野菜(さつまいも)が給食に登場します◆

・11月と同様に12月も学校農園で育てた「さつまいも」を給食に使用します。

・今年の品種は「べにあずま」です。育ててくれた児童の皆さん、ありがとうございました。

◆今季最後の長岡地区のりんごです◆

・9月から給食に登場していた長岡地区のりんごは今シーズン12月で終了となります。今年もおいしいりんごを届けてくださった「長岡ひなどり会の皆様」ありがとうございました。

[12月 予 定 献 立 表]

岩沼市立岩沼西小学校

日	スプーン がある 食べやすい 日	主食	牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 赤い 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちゅうし ととの 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 あつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		ごはん	○	むしぎょうざ ぶたにくとごぼうのあまからいため てづくりにくだんごのスープ	鶏肉、豚肉、豆腐 牛乳	にら、にんじん、小松菜、絹さや キャベツ、しょうが、ごぼう、干し椎茸、白菜、ねぎ	米、砂糖、片栗粉、春雨、小麦粉 油、ごま油、ごま	629 kcal 23.2 g 18.9 g 2.2 g
3火	🍴	チョコレートパン	○	とりにくのコーンフレークやき ほしのマカロニサラダ ミネストローネ	鶏肉、ハム、ウインナー 牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、トマト、パセリ キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、白菜	チョコレートパン、コーンフレーク、マカロニ、じゃがいも 油、ノンエッグマヨネーズ	600 kcal 28.4 g 24.1 g 2.4 g
					リクエストきゅうしょく(2の2、2の4)			
4水		ごはん	○	トリニータどんのぐ いそべあえ ふのりのみそしる	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ 牛乳、ふのり、のり	にら、小松菜、にんじん しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、大根、ねぎ	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油、ごま	617 kcal 27.6 g 18.2 g 2.3 g
5木		バターロールパン クリームおこめめん	○	たらのこうそうパンこやき だいコーンサラダ	鶏肉、ベーコン、たら 牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、小松菜、パセリ にんにく、玉ねぎ、大根、きゅうり、とうもろこし、キャベツ	パン、米粉、お米めん、パン粉、砂糖 油、バター、ノンエッグマヨネーズ	617 kcal 26.5 g 27.3 g 2.5 g
6金	🍴	ごはん	○	とりたまそぼろどんのぐ キムチあえ おくずかけ	鶏肉、鶏卵、大豆 牛乳	にんじん しょうが、玉ねぎ、白菜、きゅうり、ごぼう、大根、こんにゃく、干し椎茸、ねぎ	米、砂糖、豆麩、里芋、片栗粉 油、ごま油、ごま	605 kcal 24.9 g 18.5 g 2.5 g
9月	🍴	ごはん	○	チキンカレー わかめサラダ ゼリーあえ	鶏肉、まぐろ油揚げ 牛乳、わかめ、脱脂粉乳	にんじん、トマト、枝豆、ブロッコリー にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、果汁(さくらんぼ、りんご)、黄桃缶	米、じゃがいも、カレー粉、砂糖 油、ごま油、ごま	655 kcal 22.8 g 15.5 g 2.0 g
					リクエストきゅうしょく(1ねんせい、2の1、2の3)			
10火	🍴	よこわりまるパン	○	さんまフライタルトソース ブロッコリーのフレンチサラダ ABCスープ	さんま、ウインナー、鶏卵 牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ きゅうり、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、大根、白菜	パン、小麦粉、パン粉、マカロニ 油、ノンエッグマヨネーズ	607 kcal 22.5 g 31.6 g 2.6 g
					リクエストきゅうしょく(とくがく)			
11水		ごはん	○	ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのサラダ たまごとなめこのスープ	鶏肉、まぐろ油揚げ、豆腐、鶏卵 牛乳	にんじん、チンゲンサイ しょうが、にんにく、もやし、切干大根、キャベツ、なめこ	米、片栗粉、砂糖、はちみつ 油、ごま油、ごま	628 kcal 26.8 g 18.9 g 2.3 g
					リクエストきゅうしょく(4の2)			
12木		クロワッサン スパゲッティミートソース	○	とりにくのレモンソースやき アメリカンサラダ	豚肉、牛肉、鶏肉、大豆 牛乳、チーズ	にんじん、トマト にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、果汁(レモン)	パン、スパゲッティ、片栗粉、砂糖、じゃがいも オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	601 kcal 30.0 g 24.9 g 2.3 g
					リクエストきゅうしょく(3の2、3の4、6の2、6の3、6の5)			
13金		ごはん	○	とりにくのねぎソースかけ おきつねあえ さつまじる	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ 牛乳	小松菜、にんじん ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	米、砂糖、片栗粉、さつまいも ごま油、油、油	586 kcal 29.3 g 14.2 g 2.1 g
16月	🍴	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ りんご	豚肉、大豆、豆腐、ハム、みそ 牛乳	にんじん、にら にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、りんご	米、砂糖、春雨、片栗粉 油、ごま油、ごま	625 kcal 25.1 g 18.8 g 1.9 g
17火		とうじむしパン ごもくうどん	○	あさづけ さつまいもてんぷら	小豆、鶏肉、油揚げ 牛乳、チーズ、昆布	にんじん、かぼちゃ、小松菜 干し椎茸、白菜、大根、ねぎ	ホットケーキミックス、砂糖、さつまいも、小麦粉、はちみつ、うどん 油、バター	593 kcal 24.2 g 20.2 g 2.5 g
18水		ごはん	○	ささかまのとうふクリームやき わふうナムル にくどうふ	豆腐、豚肉、笹かまぼこ、みそ 牛乳、チーズ	にんじん、小松菜、パセリ もやし、キャベツ、こんにゃく、白菜、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	米、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油	625 kcal 28.1 g 17.2 g 2.7 g
19木	🍴	せわりソフトパン	○	ミートソースサンドのぐ クリーミーサラダ コーンクリームスープ セレクトデザート	豚肉、牛肉、大豆、ハム、白インゲン豆 牛乳、生クリーム	トマト、にんじん、パセリ にんにく、セロリ、玉ねぎ、大根、キャベツ、とうもろこし、果汁(いちご)	パン、砂糖、小麦粉、米粉 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、バター	618 kcal 22.8 g 26.6 g 2.5 g
					12月のお誕生日給食			
					リクエストきゅうしょく(4の4)			
20金		わかめごはん	○	とりにくのからあげ ひじきサラダ キムチスープ	鶏肉、まぐろ油揚げ、豚肉 牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、チンゲンサイ しょうが、キャベツ、大根、白菜、干し椎茸、ねぎ	米、砂糖、片栗粉、春雨 ごま油、油	615 kcal 26.9 g 16.9 g 2.6 g
					リクエストきゅうしょく(5ねんせい)			