

令和5年



12月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー たんぱく質 食塩
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (金)	きなこあげパン 牛乳 ミートボール児童②、職員③	パン あぶら さとう パンこ でんぶん	牛乳 きなこ とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ	658
	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ とうもろこし こんにやく	22.7
	はくさいのクリームスープ		牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ はくさい	2.7
4 (月)	ごはん 牛乳 さわらのてりやき	ごはん さとう でんぶん	牛乳 さわら	しょうが	612
	いそのかおりあえ	さとう	とりにく のり	こまつな もやし にんじん	26.1
	さつまじる	さつまいも あぶら	ぶたにく	だいこん にんじん ねぶかねぎ	2.2
5 (火)	いなかうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ こまつな しいたけ	602
	ちくわのいそべてんぶら児童②職員③	てんぶらこ あぶら	ちくわ あおさ		21.9
	こんこんごまサラダ	ごま あぶら さとう	だいず ひじき	れんこん ヤーコン にんじん	2.9
6 (水)	カレーライス 牛乳	おぎ ごはん じゃがいも	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	736
	オムレツ	さとう あぶら てんぶん	たまご		20.9
	みかんゼリーあえ	さとう		みかん バインアップル	2.5
7 (木)	ごはん 牛乳 あげだしとうふみぞれあんかけ	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 だいず	だいこん えのきたけ	668
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう あぶら てんぶん	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	23.3
	キャベツとじゃこのサラダ	ごまあぶら	しらす かつおぶし	キャベツ こまつな	1.8
8 (金)	ココアパン 牛乳 ポテトグラタン	ココアパン さとう こむぎこ オリーブオイル じゃがいも	牛乳 ぶたにく チーズ だいず	トマト にんにく にんじん たまねぎ	659
	わかめスープ	ごま あぶら	ベーコン わかめ	たまねぎ こまつな	24.1
	フルーツヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	もも バインアップル みかん ナタデココ	2.4
11 (月)	ごはん 牛乳 ほっけのいちやぼし	ごはん	牛乳 ほっけ		585
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	ひじき さつまあげ だいず	にんじん えだまめ	23.2
	だまこじる	だまこ あぶら	あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぶかねぎ	2.7
12 (火)	みそにこみうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい にんにく ねぶかねぎ	707
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	あぶら さとう こめこ でんぶん	とうにゅう だいず わかめ くきわかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	24.9
	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう ごま でんぶん			2.9
13 (水)	ごはん 牛乳 えびシューマイ児童②職員③	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも	牛乳 えび ぶたにく さかなのすりみ たまご かに	たまねぎ しょうが	660
	とうふのちゅうかに	さとう てんぶん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	21.6
	こまつなのナムル	ごま さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	2.6
14 (木)	ごはん 牛乳 たらレモンソース	ごはん てんぶん さとう あぶら	牛乳 たら	レモンかじゅう	614
	ブロッコリーのおかかあえ	あぶら	かつおぶし だいず	ブロッコリー もやし	23.7
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ	はくさい こまつな	2.2
15 (金)	* 古河市産の「ロマネスコ」を JA茨城むつみ農協さんから提供していただきます。「感謝していただきますしゅう。」 *				617 22.5 2.9
	メンチカツバーガー はっこうにゅう	パン あぶら パンこ こむぎこ さとう	だっしふんにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず	いちご たまねぎ	
	キャベツのマリネ	オリーブオイル さとう	ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん	
	ふゆやさいのシチュー	オリーブオイル	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん はくさい ロマネスコ	
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。					
18 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに	ごはん さとう	牛乳 さば	しょうが	631
	ほうれんそうともやしのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし	22.4
	すましじる		とうふ	しめじ ねぶかねぎ にんじん はくさい	1.8
19 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳	スパゲッティ さとう オリーブオイル	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	765
	ウインナーたまごまき	てんぶん さとう あぶら	ウインナー たまご	りんご	33.1
	フルーツポンチ	さとう	とうにゅう	みかん バインアップル もも ナタデココ	2.3
20 (水)	毎月20日は「いばらき美味しおDay」 生活習慣病を予防し、健康に過ごすためにも「うす味の食事」を心がけましょう。				669 24.7 1.9
	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ	ごはん てんぶん あぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく	
	ひじきのわふうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ひじき	キャベツ にんじん もやし	
	かきたまじる	てんぶん	たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	
21 (木)	【冬至献立】 * 冬至は1年の中で、最も昼間の時間が短い日です。冬至には、栄養価の高いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。 *				693 23.6 2.3
	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズソースやき	ごはん あぶら	牛乳 ます だいず	かぼちゃ	
	かぼちゃのごまがらめ	てんぶん あぶら ごま さとう	だいず	にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ しめじ ゆず	
	とうにゅういりやさいスープ ゆずゼリー	さといも さとう	とうにゅう		
22 (金)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース	パン さとう てんぶん	牛乳 だっしふんにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ	648
	カラフルサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	23.3
	はくさいとベーコンのスープ クリスマスケーキ	あぶら さとう こむぎこ チョコレート	ベーコン たまご にゅう だいず	にんじん たまねぎ はくさい	2.4
物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。					

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。