

12月学校給食献立予定表

青森県立青森聳学校

じっしび 実施日	献立			ねつちから 熱や力のもとになる	ちにくほね 血や肉や骨になる	からだちょうし 体の調子を整える	えねるぎー エネルギー	たんぱく質 たんぱく質
	しゆよく 主食	の飲み物	おかず	ま 黄の食品	あか 赤の食品	みどり 緑の食品	きろかりー kcal	ぐらむ g
2 げつ 月	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	みそ汁 いわし煮付け りんご ほうれん草のごま和え とりにく 鶏肉のおろし煮	こめ ごま さとう	ぎゆうにゆう いわし わかめ とりにく とうふ	ねぎ ほうれんそう にんじん はくさい だいこん りんご	743	31.8
3 か 火	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	みそ汁 豚しょうが焼き 添え野菜 ひじきの五目煮 キウイ	こめ サラダあぶら さとう	ぎゆうにゆう あぶらあ げ ぶたにく ひじき ちくわ だいず	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん れんこん こんにやく キウイ	707	32.8
4 すい 水	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	とんじる 豚汁 ホキフライ ミントマト なすとエリンギのさっぱり炒め オレンジ	こめ じゃがいも サラダあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ホキ	はくさい こんにやく にんじん ごぼう ねぎ ミントマト なす エリンギ ビーマン オレンジ	763	30.3
5 もく 木	ゆきにもんじん 雪人参パン	りんご ジュース	コーンポタージュ 欧風オムレツ 添え野菜 マカロニのミートソース煮	パン マカロニ	ぎゆうにゆう オムレツ ぶたにく チーズ	りんごジュース たまねぎ コーン きゅうり カリフラワー トマト ビーマン	803	26.7
6 きん 金	びびんば	ぎゆうにゆう 牛乳	くま きわかめスープ ポテトのオープン焼き グレープフルーツ	こめ おおむぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご くまわかめ	ねぎ ほうれんそう もやし だいこん りんご グレープフルーツ	753	24.8
9 げつ 月	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	にらたまスープ マーボー豆腐 リャンバンサンスー パイン	こめ ほうれん草 ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく とうふ ハム	にら にんじん ねぎ しいたけ グリンピース きゅうり もやし パイン	737	30.4
10 か 火	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	まめ 豆のスープ ハンバーグ 粉ふきいも 根菜サラダ オレンジ	こめ パター じゃがいも	ぎゆうにゆう まめ ベーコン ハンバーグ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう きゅうり オレンジ	877	28.6
11 すい 水	むぎ はん 麦ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	みそ汁 鮭みりん漬け焼き なめ茸和え 高野豆腐の含め煮 りんご	こめ おおむぎ	ぎゆうにゆう あぶらあげ さけ こうやどうふ かもだんご	はくさい ほうれんそう なめたけ にんじん まいたけ きぬさや りんご	740	32.2
12 もく 木	きつね うどん	ぎゆうにゆう 牛乳	やさしい 野菜コロッケ 切干し大根のごま和え フルーツのクリームチーズ和え	うどん さとう サラダあぶら コロッケ ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう かまぼこ あぶらあげ チーズ	しいたけ ねぎ ほうれんそう きしほしだいこん にんじん いんげん もも みかん パイン	793	24.2
13 きん 金	チキン ドリア	ぎゆうにゆう 牛乳	キャベツと卵のスープ もやしと小魚サラダ グレープフルーツ	こめ パター じょうしんご ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゆうにゆう とりにく チーズ たまご ごまあぶら	たまねぎ いんげん キャベツ もやし チンゲンさい グレープフルーツ	774	35.0
16 げつ 月	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	みそ汁 さんまもみじおろし煮 みかん きゅうりとわかめの酢みそ和え 筑前煮	こめ さとう サラダあぶら	ぎゆうにゆう こうやどうふ さんま わかめ とりにく ちくわ	ごまつな きゅうり たけのこ にんじん こんにやく ごぼう しいたけ いんげん みかん	733	28.8
17 か 火	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	やさしい 野菜スープ 黒豚メンチカツ パイン セロリのマリネ 洋風おでん	こめ サラダあぶら	ぎゆうにゆう ベーコン メンチカツ がんもどき イカボール うずらたまご	ほうれんそう はくさい セロリ にんじん たまねぎ いんげん パイン	753	26.6
18 すい 水	はん ご飯	ぎゆうにゆう 牛乳	みそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ 添え野菜 肉じゃが グレープフルーツ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう もずく あぶらあげ さば ぶたにく	ピーマン あかピーマン スナップエンドウ にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース グレープフルーツ	709	26.1
19 もく 木	ピザトースト	ぎゆうにゆう 牛乳	わかめ卵スープ 野菜入りミートボール コーンサラダ りんご	パン サラダあぶら	ぎゆうにゆう チーズ ミートボール たまご わかめ ウインナー	たまねぎ ビーマン ねぎ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	867	35.0
20 きん 金	てやどん 照り焼き丼	ぎゆうにゆう 牛乳	ホタテ汁 野菜の磯香和え クリスマスケーキ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごま	ぎゆうにゆう とりにく わかめ たまご ホタテ のり ケーキ	いんげん だいこん ねぎ おおば キャベツ ほうれんそう	783	37.6

今月の給食重点目標・・・食文化について知ろう。

今月の平均栄養価 768 kcal 30.0 g

幼稚園・小学部

- ・青森県の食べ物を知ろう。
- ・他の県の食べ物を知ろう。

中学部・高等部

- ・地産地消に関心をもとう。
- ・郷土料理や行事食に関心をもち、その由来を知ろう。

