



# 令和5年12月 阿村小学校こんだてひょう



きゅうしよくえいよう きむ ま しよくし  
**給食栄養もくひょう: 寒さに負けない食事をしよう!**  
 きゅうしよく しせい ただ た  
**給食マナーもくひょう: 姿勢を正して食べよう!**

ひ	よう	しよく	牛乳	おかず	ざいりよう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	たんぱくしつ
1	きん	ごはん		きんぴらごぼう だごじる	こめ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ しらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく かまぼこ (こんぶ) (かつおぶし)	ごぼう れんこん にんじん ねぎ だいこん しいたけ はくさい いんげん	650 23.2
4	げつ	キムチごはん		コロコロポテトサラダ わかめスープ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぶたにくぎゅうにゅう ハム とうふ かまぼこ わかめ	はくさいキムチ にんじん きゅうり コーン ねぎ たまねぎ えのきたけ	612 21.2
5	か	シチューレン風		かぼちゃスープ ビーンズサラダ	パン アーモンド マーガリン ことう こなごとう あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく クリーム だいず おおふくまめ きんときまめ	かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	653 23.0
6	すい	むぎごはん		ごじる ほきのてんたまあげ しおこんぶあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう だいず あげ ほきのてんたまあげ たまご (こんぶ)	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	651 27.8
7	もく	こくとうパン		タンドリーチキン ちくわサラダ やさしいスープ	こくとうパン ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ヨーグルト ウィナー	にんにく しょうが キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ	580 25.6
8	きん	ごはん		ワンタンスープ ぶたにくのみそいため	こめ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう かまぼこぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ キャベツ しょうが	609 22.5
11	げつ	ごはん		みそかつ ゆでキャベツ けんちんじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ ロースとんかつ (こんぶ) (かつおぶし)	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	722 26.6
12	か	手作りフレンチトースト		ポークビーンズ かいそうサラダ	しよくパン さとう じゃがいも ごま さとう	たまごぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうミックス	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト缶 きゅうり コーン	517 25.3
13	すい	むぎごはん		さかなのちゃんちゃんやき とうふのすましじる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ (こんぶ) (かつおぶし)	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし ねぎ	574 24.8
14	もく	しよくパン		だいずうどんじる れんこんサラダ マーシャルビーンズ・みかん	しよくパン うどん マーシャルビーンズ 阿村のみかん	ぎゅうにゅう あげ だいず ツナ かまぼことりにく (こんぶ) (かつおぶし)	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ みかん	630 24.6
15	きん	ふゆやさいかレー		かみかみサラダ	こめ じゃがいも さとう ピーナツ オリーブオイル	ぶたにくぎゅうにゅう しらす さきいか	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	657 22.7
18	げつ	ごはん		えいようすいとんじる さかなのゆずみそやき はくさいのおかかあえ	こめ こむぎこ さといも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ ホキ (こんぶ) (かつおぶし)	かぼちゃ にんじん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ ゆず もやし	648 27.7
19	か	まるパン		さつまいものとうにゅうスープ すりみメンチカツ レタス	まるパン さつまいも バター パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう たら とりにく たまご	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン にんじん しょうが レタス	667 29.1
20	すい	むぎごはん		たけみつこうなべ ヤーコンのきんぴら	こめ むぎ さといも あぶら ヤーコン こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ さつまあげ (こんぶ) (かつおぶし)	だいこん ほうれんそう ごぼう にんじん いんげん	599 21.5
21	もく	ごはん		かぼちゃのそぼろに かぶのゆずあえ	こめ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず さつまあげ ちりめん	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん かぶ ゆず	682 23.6
22	きん	きのこスープ (パン・シチュー)		チキンサラダ オニオンスープ セレクトケーキ	パン さとう あぶら ポタージュスープ バター マカロニ セレクトケーキ	とりにくぎゅうにゅう チーズ クリーム たまご ベーコン	しめじ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	676 26.4

クリスマスメニュー

あじめぐり愛知県

阿村のみかん

菊池

冬至メニュー

おたのしみメニュー

※献立は都合により変更になる場合があります。  
 ※( )はだしをあらわします。