



# 令和2年 12月 こんだてよていひょう

天草市立有明小学校



| ひ  | よう | しゅしょく      | ぎゅう<br>にゅう | おかず                                | ざいりょう                              |                                     |                                                        | カロリー<br>kcal |
|----|----|------------|------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|
|    |    |            |            |                                    | ねつやちからになる                          | ちやにくやほねになる                          | からだのちょうしをととのえる                                         |              |
| 1  | か  | ごはん        |            | てりやきチキン<br>そえやさい<br>さつまじる          | こめ さつまいも<br>さとう かたくりこ              | 牛乳 あつあげ<br>とりにく みそ                  | にんじん だいこん こんにやく<br>ごぼう ねぎ キャベツ もやし                     | 749          |
| 2  | すい | ハチミツきなこトース |            | ポークビーンズ<br>ごまドレサラダ                 | パン はちみつ<br>マーガリン ピーナッツ<br>じゃがいも ごま | 牛乳 きなこ<br>ぶたにく だいず                  | たまねぎ にんじん コーン<br>いんげん キャベツ きゅうり<br>レタス                 | 665          |
| 3  | もく | ひじきごはん     |            | じゃこのごますあえ<br>すましじる                 | こめ ごま<br>さとう                       | 牛乳 とりにく ひじき<br>ちりめん とうふ<br>かまぼこ     | にんじん ごぼう しいたけ<br>キャベツ チンゲンサイ もやし<br>たまねぎ ねぎ            | 513          |
| 4  | きん | ごはん        |            | ようふうたまごやき<br>かつおあえ<br>のっぺじる        | こめ さといも                            | 牛乳 とうふ ちくわ<br>たまご ベーコン<br>チーズ かつおぶし | にんじん だいこん こんにやく<br>ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし        | 604          |
| 7  | げつ | にんじんパン     |            | おこのみやき<br>ビーフンスープ<br>みかん           | パン こむぎこ<br>ビーフン                    | 牛乳 ぶたにく えび<br>たまご ベーコン              | キャベツ ねぎ はくさい<br>たまねぎ にんじん きくらげ<br>ねぎ みかん               | 625          |
| 8  | か  | わかめごはん     |            | はくさいのうまに<br>かきたまじる                 | こめ かたくりこ                           | 牛乳 わかめ とりにく<br>あつあげ とうふ<br>たまご      | しいたけ はくさい にんじん<br>いんげん こんにやく ねぎ<br>たまねぎ                | 624          |
| 9  | すい | ココアパン      |            | ふゆやさいのシチュー<br>ビーンズツナサラダ<br>でこぼんゼリー | パン じゃがいも<br>マヨネーズ                  | 牛乳 とりにく<br>チーズ ツナ<br>だいず            | かぶ にんじん たまねぎ コーン<br>マッシュルーム しめじ ブロッコ<br>えだまめ きゅうり キャベツ | 597          |
| 10 | もく | ごはん        |            | さばのごまみそに<br>ナッツあえ<br>けんちんじる        | こめ ピーナッツ<br>さといも                   | 牛乳 さば とりにく<br>とうふ みそ                | きゅうり もやし にんじん<br>だいこん しいたけ ねぎ                          | 623          |
| 11 | きん | だいこんめし     |            | かぼちゃのそぼろに<br>ぐたくさんごじる              | こめ むぎ さとう<br>あぶら                   | 牛乳 ちくわ あげ<br>とりにく あつあげ<br>みそ        | だいこん しいたけ にんじん<br>こんにやく かぼちゃ たまねぎ<br>ごぼう しめじ ねぎ        | 763          |
| 14 | げつ | ツナコーンサンド   |            | ラビオリスープ<br>ジャーマンポテト                | パン マヨネーズ<br>ラビオリ じゃがいも             | 牛乳 ツナ<br>ベーコン                       | コーン にんじん キャベツ<br>たまねぎ しめじ                              | 656          |
| 15 | か  | ごはん        |            | わふうミートローフ<br>もやしのちゅうかあえ<br>ちらかもちじる | こめ パンこ<br>ごまあぶら さといも<br>しらたまもち     | 牛乳 ぶたにく たまご<br>とりにく あげ<br>かまぼこ      | れんこん たまねぎ もやし<br>きゅうり にんじん きくらげ<br>だいこん ほうれんそう         | 718          |
| 16 | すい | こめこパン      |            | にこみうどん<br>かいそうサラダ<br>ココアプリン        | パン うどんめん<br>さとう                    | 牛乳 とりにく<br>かまぼこ わかめ                 | もやし はくさい たまねぎ<br>しいたけ ねぎ きゅうり<br>キャベツ にんじん             | 592          |
| 17 | もく | むぎごはん      |            | ぶたキムチなべ<br>こまつなのナムル                | こめ むぎ<br>マロニー<br>ごま                | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ あげ<br>みそ             | はくさい ごぼう にんじん<br>えのきたけ ねぎ しいたけ<br>こまつな キャベツ しめじ        | 631          |
| 18 | きん | ごはん        |            | あじフライ<br>ブロッコリーあえ<br>なめこりきゅうじる     | こめ パンこ<br>あぶら ピーナッツ<br>ごま          | 牛乳 あじ<br>とうふ みそ                     | ブロッコリー にんじん<br>キャベツ なめこ もやし<br>だいこん ごぼう ねぎ しいたけ        | 623          |
| 21 | げつ | ピザトースト     |            | かぼちゃポタージュ<br>シーザーサラダ               | パン じゃがいも<br>バター                    | 牛乳 ハム チーズ<br>とりにく                   | ピーマン たまねぎ トマト<br>かぼちゃ にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン            | 741          |
| 22 | か  | ごはん        |            | すきやきふうに<br>ゆずのすのもの                 | こめ マロニー<br>ごま さとう                  | 牛乳 きゅうりにく<br>とうふ かまぼこ<br>わかめ        | はくさい しいたけ たまねぎ<br>にんじん ねぎ だいこん<br>きゅうり ゆず              | 644          |
| 23 | すい | ミルクパン      |            | たんたんめん<br>シュウマイ<br>ちぎりレタス          | パン ちゅうかめん<br>あぶら                   | 牛乳 ぶたにく<br>みそ シュウマイ                 | にんじん ねぎ きくらげ<br>たけのこ もやし レタス                           | 685          |
| 24 | もく | ピラフ        |            | からあげ そえやさい<br>コンソメスープ<br>クリスマスケーキ  | こめ あぶら<br>こむぎこ あぶら                 | 牛乳 ソーセージ<br>ベーコン とりにく               | たまねぎ にんじん コーン<br>キャベツ パセリ にんにく<br>もやし                  | 718          |
| 25 | きん | むぎごはん      |            | ふゆやさいかレー<br>かぶのかおりあえ               | こめ むぎ<br>ごま                        | 牛乳 とりにく チーズ                         | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>カリフラワー ブロッコリー<br>かぶ だいこん キャベツ ゆず     | 633          |

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

## 2学期 最後の月です！！

いよいよ、2学期も残すところ1ヶ月となりました。

給食を食べるのもあと19日です。

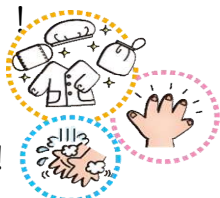
さて、2学期の給食はどうだったでしょうか？

食事のマナーを守って食べることができましたか？

今月は、自分の食事をふりかえり出来なかった

ことを守れるように、がんばりましょう！！

※ コロナウイルスはもちろん、かぜや  
インフルエンザにもかからないように  
うがい・手洗をしっかりとこないましょう！



### 12月のおすすめこんだて

9日 冬野菜のシチュー  
(冬野菜がゴロゴロ)

11日 大根飯  
(冬野菜の大根は捨てるところがな  
し！)

18日 あじフライ  
(天草おさかな給食 今月はあじ！)

21日 冬至メニュー  
(かぼちゃを使っています)

22日 すきやき風煮  
(熊本うまかもん給食 今月は牛肉！)

24日 クリスマス給食☆