



<小学校>

日	12月のもくひょう 地産地消 (ちさんちしょう) のよさを知ろう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
	★**こんだてめい**★				おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品		
1 木	ごはん	牛乳		コロッケ(まめいり) きりほしだいこんのスープ のりのつくだに	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう しろはなまめ のり ぶたにく	キャベツ きりほしだいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	671 21.0 25.4 1.9	
2 金	ごはん	牛乳	りんご	ザンギ どさんこじる <small>あたら 新しい メニューです</small>	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら パター こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ ぶたにく とりにく	しょうが にんじん にんにく ながねぎ はくさい コーン りんご	610 28.2 16.3 2.1	
5 月	ソフトめん	牛乳		かきあげ(えび) けんちんうどん	ソフトめん こむぎこ さといも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ エビ とりにく	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ はんのうねぎ こほう	689 28.4 22.6 2.2	
6 火	ごはん	牛乳	れんご	いりどり はるさめスープ	こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん こほう しいたけ オレンジ	562 24.0 13.4 1.7	
7 水	チキン ライス	牛乳	いちご	チーズ ウインナーのからあげ コーンとたまごのスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウインナー とりにく たまご	セロリ たまねぎ にんじん パセリ ピーマン コーン いちご	583 27.9 24.6 2.9	
8 木	ごはん	牛乳		かれいのあげに とうふチゲ あおなのおひたし	こめ こめこ かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ かつおぶし カレイ ぶたにく	こまつな しょうが にら にんにく ながねぎ はくさい はくさいキムチ えのきだけ	586 30.2 16.2 2.2	
9 金	ごはん	牛乳	トマト	こめっこカレー おんやさいサラダ	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく	グリーンピース キャベツ たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー コーン ミニトマト	574 22.3 14.2 1.7	
12 月	まるパン	牛乳		メンチカツ (こうやどうふいり) ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく	578 25.0 25.9 2.5	
13 火	ごはん	牛乳	れんご	じゃがじゃこ はっぼうさい	こめ じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう エビ いか ちりめんじゃこ ぶたにく	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しいたけ みかん	585 25.0 13.9 1.6	
14 水	ごはん	牛乳		メルルーサのピリからあげ ごもくに キャベツのおひたし	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ だいす ごんぶ メルルーサ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが にんじん こほう	617 28.6 17.0 1.8	
15 木	ごはん	牛乳		さばのみそに かきたまじる かわりきんぴら	こめ かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ ごんぶ かまぼこ さば ぶたにく たまご	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ とうがらし にんじん こほう	617 29.2 21.3 2.5	
16 金	ごはん	牛乳	いちご	すぶた マンナンスープ	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ ピーマン しいたけ いちご	556 25.2 15.4 1.5	
19 月	<b>5年生のきぼうこんだて</b>				ロールパン・ぎゅうにゅう・ とりのからあげ キムトックスープ・チーズケーキ	パン トック こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご なまクリーム クリームチーズ みそ	しょうが だいこん たまねぎ にら にんじん はくさいキムチ レモン	674 31.4 29.9 2.5
20 火	ごはん	牛乳	れんご	ぶたキムチ ワタンスープ	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん ながねぎ はくさい はくさいキムチ もやし オレンジ	566 24.8 13.8 2.0	
21 水	ごはん	牛乳	れんご	ポークシチュー ごまドレサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう こま あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン みかん	608 22.6 18.0 1.6	
22 木	ごはん	牛乳		やきざかな(ほっけ) とうじみそじる きりほしだいこんのもの	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ほっけ ぶたにく	こんにゃく かぼちゃ だいこん きりほしだいこん にんじん ほうれんそう れんこん	582 27.8 18.0 2.5	

とうじ  
冬至(12/22)  
にちなんだ  
メニューです♪

学校給食で  
使用する食品の  
原材料について  
はこちら→





こめっこカレーについて

ぎゅうしょく  
給食の「カレーシチュー」や「チキンカレー」などは小麦粉と  
あぶら こ つく つか だっしふんにゅう はい  
バターと油とカレー粉で作ったルーを使い、脱脂粉乳も入ります。  
こんげつ  
今月の「こめっこカレー」はルーのかわりに米粉でとろみをつけて  
とうにゅう かわ だ こむぎ  
豆乳を加えることでまろやかさをを出しています。小麦アレルギー・  
にゅう た  
乳アレルギーでも食べられるカレーです。



お知らせ 事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは  
連続して4回以上食べられない場合です。

さんびんがっこうきゅうしょく  
1・2日は「かながわ産品学校給食デー」です♪  
ぎゅうしょくぎゅうにゅう こめ げんそく かながわけんさん  
給食の牛乳とお米は原則として神奈川県産です。1・2日は  
おお かながわけんさん しょくざい しょう よてい

さんびんがっこうきゅうしょく  
かながわ産品学校給食デーとは・・・  
しょくいくいっかん おお けんないさんしょくざい しょう きゅうしょくていきょう  
食育の一環として、できるだけ多くの県内産食材を使用した給食を提供  
ひ かながわけんさん しょくざい かつよう ちさんししょう ひろ  
する日のことです。神奈川県産の食材を活用(地産地消)し、それを広く  
し けんないのうすいちくさんぶつたい りかい ふか た もの  
知らせることにより、県内農水畜産物に対する理解を深め、食べ物の  
な た りかい たいせつ こころ そだ もくてき