

12月 給食だより★



12月 エネルギー・栄養価平均

	小学部	中・高
エネルギー		
基準値	613 kcal	820 kcal
平均値	671kcal	803 kcal
炭水化物	89.1g	109.2g
たんぱく質	27.4g	32.6g
脂質	22.3g	25.8g
食塩相当量	3.0g	3.7g

1 (木)
 《とくべつきゅうしょく》
 ぶたとこんぶのごはん
 ぎゅうにゅう
 みそしる
 ちくわのにしょくあげ
 たこしゃぶサラダ
 フルーツ

小 710 kcal
 中・高 810 kcal

2 (金)
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 スンドゥブチゲ
 なっとう
 にくじゃが

小 730 kcal
 中・高 843 kcal

5 (月)
 スパゲティミートソース
 ぎゅうにゅう
 きのことみずなの
 おかずスープ
 シーチキンサラダ

小 588 kcal
 中・高 694 kcal

6 (火)
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 みそしる
 すきやきふうに
 きりぼしだいこんと
 ほうれんそうのごまあえ
 フルーツ

小 653 kcal
 中・高 768 kcal

7 (水)
 《とくべつきゅうしょく》
 バターパン
 ジャム
 ぎゅうにゅう
 アサリスープ
 クリームドボーク
 ゴマじゃこサラダ

小 702 kcal
 中・高 784 kcal

8 (木)
 《セレクトきゅうしょく》
 〔ぎゅうどん
 てんどん
 ぎゅうにゅう
 みそしる
 すのもの

小 646 kcal
 中・高 777 kcal

9 (金)
 ぶりかえきゅうぎょうび
振替休業日

12 (月)
 カレーうどん
 ぎゅうにゅう
 ミルメイク
 いもち
 こまつなのナッツあえ
 フルーツカクテル

小 700 kcal
 中・高 817 kcal

13 (火)
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 ぐだくさんとりスープ
 マーポーどうふ
 れんこんと
 カラーピーマンのマリネ
 フルーツ

小 678 kcal
 中・高 779 kcal

14 (水)
 ミルクパン
 ジャム
 ぎゅうにゅう
 タラのムニエル
 ポテトスープ
 えだまめサラダ

小 589 kcal
 中・高 771 kcal

15 (木)
 《とくべつきゅうしょく》
 つぶとホタテのカレー
 ぎゅうにゅう
 かぼちゃサラダ
 フルーツ

小 713 kcal
 中・高 844 kcal

16 (金)
 ぎゅうしょく
バイキング給食

19 (月)
 しょうゆラーメン
 ぎゅうにゅう
 ぎょうざ
 さつまいもと
 だいずのサラダ
 プリン

小 661 kcal
 中・高 837 kcal

20 (火)
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 ぶたじる
 やきざかな
 にも

小 704 kcal
 中・高 843 kcal

21 (水)
 こくとうパン
 ぎゅうにゅう
 ミルメイク
 にくだんごと
 やさいのスープ
 とりのトマトに
 れんこんの
 ごまマヨネーズあえ
 フルーツ

小 621 kcal
 中・高 858 kcal

22 (木)
 わふうビビンバどん
 ぎゅうにゅう
 みそしる
 だいずとひじきのいりに
 フルーツ

小 670 kcal
 中・高 790 kcal

