

12月 予定献立表（3色分け）

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	おも　しよくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しつ し質
						ち　にく 血や肉のもとになるもの あ　か	ねつ　ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの　ちやうし からだの調子をととのえるもの み　ど　り	
1	月		ごはん 		・えびシューマイ ・ほうれん草のピーナッツあえ ・マーボー豆腐 	牛乳　豚肉　赤味噌 もめん　豆腐 木綿豆腐　えびシューマイ	ごはん　粉ピーナッツ　油 砂糖　でんぶん　ごま油	ほうれん草　キャベツ　生姜 にんにく　しいたけ　人参 玉ねぎ　竹の子　にら	621 kcal 25.5 g 19.9 g
2	火	郷土食 献立	ごはん 		・ぶりの照焼き ・お酢合い　・国吉りんご ・じゃが芋とわかめの味噌汁 	牛乳　ぶり　油揚げ　ひじき わかめ　味噌　煮干し	ごはん　砂糖　じゃが芋	大根　人参　玉ねぎ えのきだけ　りんご	658 kcal 26 g 19.3 g
3	水		ごはん 		・ごまごまチキン ・ドレッシングサラダ ・コーンチャウダー	牛乳　鶏肉　白手亡豆 脱脂粉乳	ごはん　ごま　油　砂糖 じゃが芋　マーガリン　小麦粉	しょうが　キャベツ　ブロッコリー コーン　玉ねぎ　人参　パセリ	617 kcal 26.7 g 19.9 g
4	木		ごはん 		・大豆と小魚の揚げがらめ ・白菜の昆布漬 ・筑前煮	牛乳　大豆水煮　かえり小魚 きざ　昆布　鶏肉 刻み昆布　鶏肉	ごはん　でんぶん　油　砂糖 ごま　里芋	はくさい　人参　こんにゃく　れんこん ごぼう　竹の子　しいたけ	631 kcal 28.1 g 16.4 g
5	金		ごはん 		・変わりミートローフ ・フルーツヨーグルトあえ ・白菜スープ	牛乳　木綿豆腐　大豆　豚肉 たまご　ヨーグルト　鶏肉 卵　ヨーグルト　鶏肉	ごはん　パン粉　砂糖	りんご　パイナップル　みかん　もも レーズン　バナナ　白菜　もやし 人参　竹の子　しいたけ　玉ねぎ	592 kcal 24.7 g 18.0 g
8	月		ごはん 		・鯖のホイル焼き ・かぶの色とり ・芋の子汁　・菊みかん	牛乳　鯖のホイル焼き もめん　豆腐 木綿豆腐　うるめ削り	ごはん　里芋	かぶ　かぶの葉　きゅうり 大根　しめじ　ごぼう　人参 ねぎ　みかん	579 kcal 22.5 g 13.8 g
9	火		ごはん 		・がんもの含め煮 ・小松菜のコーンあえ ・たいりょうなべ ・大漁鍋	牛乳　がんもどき　鮭　たら さかな　み　きめ　豆腐 魚のすり身　絹ごし豆腐 みそ　味噌	ごはん　砂糖	小松菜　キャベツ　コーン 大根　白菜　ねぎ　人参 えのきだけ	637 kcal 29.3 g 17.7 g
10	水	コロッケ 献立	ごはん 		・高岡元氣コロッケ ・ブロッコリーの胡麻和え ・肉団子スープ　・干しプルーン	牛乳　高岡元氣コロッケ ぶたにく　たまご 豚肉　卵	ごはん　油　ごま　小麦粉 でんぶん　春雨	ブロッコリー　人参　キャベツ たまご　しょうが　はくさい 玉ねぎ　生姜　白菜　しいたけ ねぎ　干しプルーン	638 kcal 20.8 g 23 g
11	木		ごはん 		・わかさぎの南蛮漬 ・小松菜としめじのゆず風味あえ ・おでん 	牛乳　わかさぎ　厚揚げ すり身の団子　昆布 うるめ削り	ごはん　でんぶん　油　砂糖 ピーナッツ　里芋　銀杏	小松菜　白菜　しめじ　ゆず 大根　こんにゃく　人参	610 kcal 23.7 g 16.7 g
12	金		ごはん 		・ソフト麺のミートソースかけ ・チーズエッグ ・大根サラダ	牛乳　豚肉　大豆　卵 チーズ　わかめ	ごはん　ソフト麺　油 でんぶん　砂糖　ごま油　ごま	しょうが　たまご　人参　キャベツ 生　玉ねぎ　人参　パセリ マッシュルーム　大根	652 kcal 28.3 g 20.1 g
15	月	地場産 品献立	ごはん 		・オムレツ ・キャベツの変わり漬 ・国吉りんご 	牛乳　豚肉　チーズ　オムレツ	ごはん　バター　サラダ油 じゃが芋	大根　にんにく　人参　玉ねぎ 大かぶ　キャベツ　たくあん しょうが　りんご	642 kcal 20.1 g 19.7 g
16	火		ごはん 		・竹輪の石垣揚げ ・煮豆 ・大根のそぼろ煮　・味付けのり	牛乳　焼きちくわ　卵 きんときまめ　あつあ　とりにく 金時豆　厚揚げ　鶏肉 味付けのり	ごはん　ごま　小麦粉　油 砂糖	大根　人参　こんにゃく　生姜 いんげん	687 kcal 26.2 g 19.3 g
17	水		ごはん 		・豚肉のジャンロー ・海藻サラダ ・マカロニスープ　・新幹線ゼリー	牛乳　ぎな粉　脱脂粉乳 ぶたにく　しょうが　ほうまめ 豚肉　わかめ　白手亡豆	ごはん　油　アーモンド 砂糖　ごま　じゃが芋　マカロニ ぶどうゼリー	しょうが　たまご　人参　キャベツ　人参 生　玉ねぎ　キャベツ　人参 コーン　しめじ　パセリ	598 kcal 22.3 g 20.7 g
18	木	冬至の 日献立	ごはん 		・鮭の塩焼き ・ほうれん草とえのきのごま味噌 ・ほうとう鍋	牛乳　鮭　味噌　油揚げ うるめ削り	ごはん　ごま　砂糖　ほうとう 里芋　かぼちゃ	ほうれん草　キャベツ えのきだけ　ごぼう　しいたけ 人参　ねぎ	662 kcal 29.3 g 15.6 g
19	金	たかおか 食19并 献立	ごはん 		・小松菜ののりあえ ・きくらげのスープ ・菊みかん 	牛乳　鶏肉　味噌　錦糸卵 きめ　豆腐 のり　絹ごし豆腐	ごはん　油　砂糖　ごま油 ごま　くるみ	竹の子　人参　しいたけ　ねぎ ピーマン　小松菜　白菜 きくらげ　玉ねぎ　みかん	573 kcal 22.3 g 17.4 g
22	火	クリス マス 献立	クリスマスライス 		・若鶏肉のレモン焼き ・ピーナッツあえ ・卵とコーンのスープ　・クリスマスケーキ 	牛乳　ベーコン　鶏肉　卵	バターライス　油 ピーナッツ　でんぶん クリスマスケーキ	たまご　コーン　ピーマン　人参 マッシュルーム　レモン　キャベツ ブロッコリー　パセリ	719 kcal 28.1 g 25.5 g

※献立は都合により変更することがあります。

●今月の地場産野菜●

ほうれん草・小松菜・キャベツ・人参・大根
ねぎ・白菜・かぶ・じゃが芋・さつま芋・里芋
しいたけ・黒きくらげ・国吉りんご

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事
を3食きちんととる
 - 2 夜更かしをせず、十分な
睡眠で生活リズムをととのえる
 - 3 外で元気に遊び体力をつける
 - 4 室内の換気と温度・湿度
の調節を心がける
 - 5 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう！

お知らせ
3学期の給食は、
1月8日(木)
から始まります。
献立は、カレーライス、え
びシューマイ、カラフルあ
え、新幹線ゼリー、牛乳
の予定です！

高岡産は安心・安全・新鮮です