

# 清心小学校 12月メニュー

試行給食5回

1ヶ月平均(牛乳含む) 660kcal  
基準値平均650kcal



**※栄養価表示について※**  
素材の固体ごとの誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
「目安」としての表示にご理解願います。  
※食物アレルギーの方※  
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

12月1日(金)

♪塩麴  
玄米入りご飯  
塩麴肉じゃが  
さっぱりみかんサラダ  
にらもやし炒め  
みそ汁

牛乳1本(紙パック200ml)

676kcal

12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
玄米入りご飯 白身魚の 胡麻みりん焼き カレー野菜炒め かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の 味噌炒め 春雨サラダ ブロッコリー塩昆布和え すまし汁	玄米入りご飯 あじの照り焼き 大根煮物 キャベツゆかり和え みそ汁	「めんの日」 きのこあんかけうどん 野菜かき揚げ ひじきサラダ	<del>創立記念日 玄米入りご飯 ポークチャップ パリパリサラダ 青菜胡麻和え みそ汁</del>
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
661kcal	636kcal	653kcal	576kcal	706kcal
12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
玄米入りご飯 さわらかぼちゃ漬け焼 野菜の塩昆布納豆和え 白菜煮浸し すまし汁	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 磯入り 和風ポテトサラダ れんこんチップス みそ汁	「めんの日」 豆乳担々麺 野菜のしらす和え 焼売	玄米入りご飯 さば焼き南蛮漬け 高野と根菜の煮物 青菜胡麻和え みそ汁	♪クリスマス 「パンの日」 コッペパン 鶏から揚げ カラフルサラダ トマトスープ クリスマスデザート
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
565kcal	698kcal	644kcal	672kcal	720kcal
12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
玄米入りご飯 あじのカレー風味焼 オクラわかめ ゆかり納豆和え ふかしさつま芋 みそ汁	「どんぶりの日」 八宝菜丼 チョレギ風サラダ 甘辛ごぼう	玄米入りご飯 さばの塩昆布焼き 切干大根煮 ほうれん草お浸し みそ汁	♪人気メニュー 「めんの日」 ミートスパゲッティ 海藻サラダ デザート	<del>終業式 玄米入りご飯 さわらパン粉焼き さつま芋 &amp; ブロッコリー胡麻和え 人参シリシリ みそ汁</del>
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
682kcal	650kcal	689kcal	588kcal	686kcal
12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
玄米入りご飯 鮭の塩麴焼き ひじき五目煮 かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 すき焼き風煮 和風マカロニサラダ にらもやし炒め みそ汁	玄米入りご飯 白身魚のチリソース風 野菜たくわん納豆 大根おかか煮 みそ汁	「カレーの日」 冬野菜カレー パリパリサラダ 果物(みかん)	冬休み
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
684kcal	724kcal	615kcal	651kcal	kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

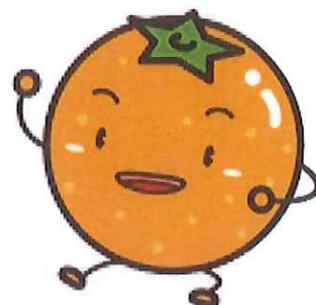


♪たべもの  
まめちしき♪



**<みかん>** かぜを予防するビタミンCの宝庫

「みかんを食べているとかぜをひかない」と言われるように、かぜの予防効果があるビタミンCやカロテンを多く含んでいます。



**<冬野菜クイズ>**

**Q1** 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。  
 色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



**<白菜 (はくさい) >** 日本には450種類もあるんだって!



旬は11月～2月。

みなさんの給食でも春夏秋冬の旬を味わえるよう地元岡山の白菜をとりいれてます!

**<自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中>**

