

12月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 ・ 二本松市東部学校給食センター

栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g
-----	--------	------	-----	-----

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



もうすぐ冬休みです。
休み中も学校がある日と同じように、
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり
食べて、生活リズムを整えましょう。

赤
緑
黄
栄養量小
栄養量中



幼稚園保護者の方へ
水曜日以外の主食
(ごはん・パン)の
持参をお願いします。

栄養所要量の基準
上段は小学生・下段は中学生

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	26.8g	18.1g	2.0g
830kcal	34.2g	23.1g	2.5g

1
荳わかめのサラダ
大学いも
幼小2個中3個
きつねうどん
かけ汁
ソフトめん(細めん)

673	27.7	17.9	2.7
867	34.8	20.2	3.0

2 小浜中3年
三浦 さくらさんの献立
レンコン
マヨサラダ
納豆
麦ごはん
厚あげの煮物

753	27.5	24.5	1.7
874	31.7	27.8	2.2

3 旭小6年
花岡 真莉亜さんの献立
キムチいため
県産とりつくね
麦ごはん
たまごスープ

706	27.3	21.9	2.5
796	30.0	23.6	2.9

赤
緑
黄
栄養量小
栄養量中

6
枝豆サラダ
さばのカレー煮
麦ごはん
すまし汁

707	27.9	22.0	2.2
792	31.2	22.8	2.4

7 【かみかみ献立】
きんぴらごぼう
しょうゆ
たまご焼き
香ばし菜飯
けんちん汁

700	23.1	23.8	2.5
786	25.4	24.6	2.8

8
パンパンジー
サラダ
ごぼう
メンチカツ
しおラーメン
スープ
中華めん

696	28.9	23.1	2.7
876	35.3	26.0	3.1

9 東和中2年
鴨原 杏奈さんの献立
ひじきの煮物
いわしの
オレンジ煮
麦ごはん
にらのスープ

647	25.5	17.2	2.1
755	29.4	19.5	2.6

10
11:20
下校

赤
緑
黄
栄養量小
栄養量中

13
ビーンズサラダ
ほっけ焼き
麦ごはん
大根のみそ汁

644	29.1	16.0	2.3
729	31.4	16.8	2.5

14 岩代中2年
遠藤 楓果さんの献立
ごまあえ
ちくわの磯部揚げ
にんじん鶏そぼろ
塩なべ風
ご飯

704	24.8	23.4	2.0
814	28.4	26.5	2.5

15 【冬至献立】
小松菜のサラダ
冬至かぼちゃ
鶏南蛮
かけ汁
ソフトめん

651	28.9	15.7	2.0
843	36.2	17.7	2.5

16
レモンサラダ
照り焼きチキン
麦ごはん
なめこ汁

632	26.3	14.5	2.2
733	30.2	16.0	2.6

17 【クリスマス献立】
クリスマスケーキ
グリーンサラダ
肉団子の
カレースープ

705	21.8	20.5	3.0
802	24.5	22.0	3.5

赤
緑
黄
栄養量小
栄養量中

20
ごぼうマヨ
サラダ
ハンバーグ
トマトソース
麦ごはん
わかめスープ

688	23.2	22.7	2.2
824	27.7	27.3	2.9

21 お米のムース
ポークハヤシ
麦ごはん
ポパイサラダ

725	21.4	19.9	2.0
832	24.5	21.9	2.4

22
お弁当

ごはんを
食べたら
はみがき
しようね