

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの			
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちようしをとのえるたべもの			

12月 よていこんだてひょう

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

幼稚園

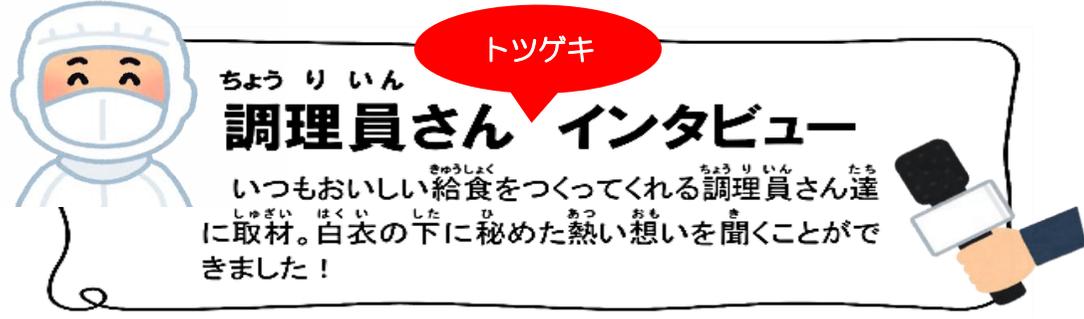
	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	502	15.5	30.8	1.5
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

	月	火	水	木	金
一口メモ	2	3	4	5	6
こんだて	ズッパはイタリア語でぐだくさんのスープのことです。 ヨーグルト マセドアンサラダ ポークチャップ コッペパン キャベツのズッパ	ひつつみじるは岩手県の郷土料理です。 ごまあえ いわしのみぞれに ごはん ひつつみじる	こぐママッタン ブルコギ ごはん キムチスープ	はなみかん ちゅうかふう ツナサラダ ほうれんそう まんじゅう むぎごはん ワンタンスープ	大豆をすりつぶした「呉」とたっぷりの野菜でつくったごじるです。 ちくわごまネーズ サラダ ぶたにくと じゃがいもの あまから ごはん ごじる
栄養価	465kcal 21.1g 17.3g 2.1g	494kcal 20.6g 17.4g 1.2g	535kcal 17.1g 17.3g 1.5g	468kcal 15.9g 14.2g 1.4g	557kcal 21.5g 22.4g 1.5g
きいろ	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも	こめ あぶら すいとん ごま さとう でんぶん	こめ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら さつまいも みずあめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいず ちくわ
みどり	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ しょうが キャベツ もやし	たまねぎ にんじん ごまつな にんにく もやし しいたけ しょうが にら はくさい キムチ	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい えのきたけ キャベツ ごまつな みかん ほうれんそう しょうが	しょうが しめじ だいこん にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり
一口メモ	9	10	11	12	13
こんだて	旬の白菜をたっぷり使ったクリームにです。 コーンサラダ ハーブフライド チキン コッペパン はくさいの クリームに	人気メニューのみそポテトは、埼玉県の郷土料理です。 みそポテト おやこに ごはん けんちんじる	いかとわかめの サラダ はるまき ごはん マーボー豆腐	フルーツポンチ のりしおポテト ごはん ポークカレー	すきやき風肉豆腐には、習志野市産の長ねぎを使います。 ごぼうマヨサラダ すきやきふう にくどうふ ごはん じゃがいもの みそしる
栄養価	477kcal 23.3g 20.9g 1.7g	506kcal 19.4g 14.9g 1.8g	517kcal 20.8g 18.5g 1.6g	537kcal 15.4g 14.9g 1.3g	462kcal 17.6g 16.6g 1.5g
きいろ	パン でんぶん しょうしんこ あぶら こめ パター さとう	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ぼろざめ こむぎこ みずあめ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ マスカットゼリー	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ
あか	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまぐら 鶏肉 スキムミルク チーズ とうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく さつまいも どうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいず いか わかめ	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ
みどり	にんにく しょうが たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ きやいんげん ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ごまつな しいたけ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが おうとう バインアップル	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ しめじ だいこん ごぼう きゅうり とうもろこし
一口メモ	16	17	18	19	20
こんだて	園児 1本 職 2本 のりサラダ ししゃもの いそべあげ むぎごはん にくじゃが	なっとうあえ とうふステーキ そぼろあん むぎごはん とんじる	ナムル ルーローハンのぐ ごはん はるさめわかめ スープ	ツナのあえもの マヒマヒフライ ごはん ほうとう	2学期最後の給食は、人気メニューを多くとりいれました。 カップ デザート カラフルサラダ ハンバーグ シャリアピン ソース キャロットピラフ ミネストローネ
栄養価	517kcal 17.6g 16.3g 1.2g	465kcal 19.6g 14.3g 1.4g	477kcal 17.6g 17.4g 1.5g	507kcal 24.9g 16.7g 1.3g	549kcal 19.3g 19.8g 2.2g
きいろ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	こめ あぶら ほうとう ごま さとう パンこ でんぶん	こめ さとう あぶら じゃがいも ラード みずあめ
あか	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく のり	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう こおり豆腐 ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう しいら とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうもろこし ぶたにく
みどり	にんじん たまねぎ きやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ	ながねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ ごまつな たけのこ にんにく しょうが えのきたけ ながねぎ とうもろこし きゅうり もやし にんじん	ながねぎ だいこん はくさい かぼちゃ しいたけ ごまつな にんじん もやし	たまねぎ にんにく にんじん セロリー パセリ マト ブロッコリー とうもろこし いちご

【リーダー まついさん】
好きな食べ物: 奥さんの手作りみそ汁。なめこが入っているとうれしいです。だしからきちんととってつくっている給食のみそ汁もおすすめです。趣味: 野球観戦。高校生まで野球部でした。皆さんにメッセージ: 給食時間を楽しく過ごしてくださいね。



トツゲキ
ちょうりいん
調理員さん インタビュー
いつもおいしい給食をつくってくれる調理員さんたちに取材。白衣の下に秘めた熱い想いを聞くことができました!



【リーダー いずみさん】
おすすめの給食: 揚げパン。得意な作業: 大根の皮むき。趣味: 家庭菜園。今年の夏は、バジルやゴーヤ、トマト収穫しました。皆さんにメッセージ: 残った給食を捨てる時は、悲しい気持ちになります。きれいに食べてくれるととてもうれしいです!



【あえもの班 かじろさん】
好きな食べ物: 鮭の刺身。苦手な作業: 涙が止まらない玉ねぎの処理。趣味: 編み物。こたつカバーを作成中です。



【下処理班 ようこさん】
おすすめの給食: カレーライス。好きな作業: 食材のキズやイタミをみつけるのが得意! 趣味: アロ~ハ♡フラダンスで、ゲンキいっぱいです!



【リーダー えぐちさん】
好きな食べ物: 肉! 苦手な食べ物: にんじん! 趣味: サッカー。リフティング得意。皆さんにメッセージ: 苦手な事も、いつか役にたちます。頑張ってください!



【調理班 すぎやまさん】
好きな食べ物: 魚介類。趣味: 愛犬のチワワちゃんが、かわいくて♡皆さんにメッセージ: 頑張ってください! 苦手なものでも、チャレンジしてみてください!



【揚げ焼き班 さとうさん】
好きな作業: 野菜の洗浄。趣味: 海釣り。釣った魚を捌いて刺身に。最近うれしかったこと: 小学生の孫と「夢の国」にいったことです。



【アレルギー班 ゆうかさん】
好きな食べ物: あんこ。おすすめの給食: レバーとポテトのみそがらめ。趣味: K-POP。韓国語勉強中、ダンスはこれから!

