



こんだて12月



笠間市立北川根小学校



寒さに負けない生活習慣を！

寒い冬も元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが大切です。栄養バランスの整った食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとりましょう。



5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)	
ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	にしよくそぼろどん	しよくパン	ごはん	しよくパン	ごはん	ぎゅうにゅう
からあげ		ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ	(ごはん・ツナそぼろ・いりたまご)	チョコクリーム	チョコクリーム	チョコクリーム	ぎゅうにゅう	モウカフライ
はるさめサラダ		さばのたつたあげ	こんにゃくあえ	キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おひたし	
ワンドンスープ		こんにゃくあえ	けんちんじる	じゃがいものみそじる	さつまいもシチュー	さつまいもシチュー	さつまいもシチュー	とりにくとこんにやくのみそに	
いちごゼリー		けんちんじる	614	624	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	623	1.6
671	2.1	614	1.4	624	688	688	688	623	1.6
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)	
チキンカレー		みそラーメン		ごはん	バターロールパン	バターロールパン		ごはん	
(むぎごはん)		(ちゅうかめん)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		とうふハンバーグ	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ		いなだのてりやき	
かんでんサラダ		やきぎょうざ		れんこんのあえもの	ほうれんそうのサラダ	ほうれんそうのサラダ		もやしのピリからあえ	
ラフランスゼリー		こまつなサラダ		ふのたまごとじに	コーンポタージュ	コーンポタージュ		さといもとだいこんのそぼろに	
646	2.2	600	2.6	651	644	644	2.4	676	1.6
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)	
ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	ミルクパン	ミルクパン	クリスマス献立	ごはん	
てづくりふりかけ		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	クリスマスピーチキン	クリスマスピーチキン	クリスマス	ぎゅうにゅう	
そくせきづけ		いかリングフライ		いわしのゆずすだちおろしに	パプリカサラダ	パプリカサラダ		あつやきたまご	
カレー肉じゃが		はるさめのカラフルいため		とさあえ	やさいとむぎのコンソメスープ	やさいとむぎのコンソメスープ		ひじきのいため	
みかん		はくさいとにくだんこのスープ		かぼちゃのみそじる	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ		せんべいじる	
603	1.8	657	2.1	596	664	664	2.2	599	2.1

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	635	23.9	19.9	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

