



# 平成18年 12月 学校給食予定献立表

今月の目標 すききらいなくなんでも食べよう

新庄市立沼田小学校

月	火	水	木	金
<p>今年も残すところ、一ヶ月となりました。みなさんにとって、今年ほどのような一年だったでしょうか。</p> <p>さて、かぜをひいている人が多く、いったんひいてしまうと長引いているようです。そこで、かぜをひかないように予防することが大切です。うがい・手洗い、そして、栄養バランスのよい食事をとるようにこころがけましょう。</p>				<p><b>1</b></p> <p>ごはん スタミナ焼き 粉ふきいも 白菜のみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 618kcal たんぱくしつ 25. 2g</p>
<p><b>4</b></p> <p>ごはん スコッチエッグ 春雨炒め みそけんちん汁 牛乳</p> <p>エネルギー 669kcal たんぱくしつ 24. 7g</p>	<p><b>5</b></p> <p>カントンメン 小さいパンキンパン 大豆のかりかりあげ くだもの 牛乳</p> <p>エネルギー 676kcal たんぱくしつ 27. 6g</p>	<p><b>6</b></p> <p>ごはん 味付けのり ぶりの照り焼き アスパラ菜の おかかあえ じゃがいものみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 632kcal たんぱくしつ 23. 7g</p>	<p><b>7</b></p> <p>食パン サーモントルタルカツ 野菜サラダ ぎょうざスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 712kcal たんぱくしつ 26. 0g</p>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん チキンカレー 和風サラダ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 709kcal たんぱくしつ 22. 2g</p>
<p><b>11</b></p> <p>キムチごはん たこ天 中華あえ キャベツとふの みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 676kcal たんぱくしつ 29. 9g</p>	<p><b>12</b></p> <p>わかめラーメン 小さいキャロットパン 厚揚げのそぼろ煮 牛乳</p> <p>エネルギー 664kcal たんぱくしつ 31. 6g</p>	<p><b>13</b></p> <p>ごはん ささみフライ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 641kcal たんぱくしつ 28. 4g</p>	<p><b>14</b></p> <p>ロングパン シーフードチャウダー ブロッコリーソテー 牛乳</p> <p>エネルギー 609kcal たんぱくしつ 25. 9g</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>5年生 リクエスト給食</b></p>  <p>エネルギー 694kcal たんぱくしつ 25. 8g</p>
<p><b>18</b></p> <p>ごはん のりつくだ煮 豚肉と大根のうま煮 野菜炒め くだもの 牛乳</p> <p>エネルギー 633kcal たんぱくしつ 23. 1g</p>	<p><b>19</b></p> <p>親子うどん 小さいバターパン 白菜と桜えびの サラダ ヨーグルト 牛乳</p> <p>エネルギー 601kcal たんぱくしつ 28. 1g</p>	<p><b>20</b></p> <p>ごはん 鮭の揚げ照り 切り干し大根炒り煮 納豆汁 牛乳</p> <p>エネルギー 645kcal たんぱくしつ 32. 0g</p>	<p><b>21</b></p> <p>ホットドッグ かぼちゃと大豆の サラダ かきたまスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 665kcal たんぱくしつ 24. 7g</p>	<p><b>22</b></p> <p>わかめごはん 鶏肉からあげ キラキラサラダ ホタテスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 669kcal たんぱくしつ 27. 0g</p>
<p><b>25</b></p> <p>マーボー丼 ポテ玉チーズ ナムル 牛乳</p> <p>エネルギー 638kcal たんぱくしつ 23. 5g</p>	<p><b>26</b></p> <p>スパゲティナポリタン 小さい黒パン 海草サラダ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 681kcal たんぱくしつ 22. 5g</p>			