



# \*こんだてひょう\*

令和4年 12 月

鯖江市片上小学校

月	火	水	木	金
<b>《今月の目標》</b> <b>「みんなでたのしい給食にしよう！」</b> 学校では、話をしながらグループになって食事することはできませんが、どうすれば「みんなで安全に 楽しく きもちよく」食事ができるか考えてみましょう。			<b>1</b> ごはん (いちほまれ) 大豆とにぼしのあげ煮 大根葉とたまごのいためもの さつま汁	
			<b>2</b> ごはん (いちほまれ) ハッシュドWAKASAビーフ ほうれん草とひじきの白和え アロエヨーグルト	
			<b>【福井県学校給食推進事業】</b> エ 626 炭 97 タ 25.1 脂 17.8 塩 2.0	
			エ 787 炭 105 タ 26.1 脂 31.8 塩 1.7	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
打ち豆ごはん いわしのおかか煮 小松菜のつぼづけあえ とん汁	ごはん (いちほまれ) すきやき風煮 ツナと小松菜ののりずあえ みかん	きなこあげパン ポトフ オムレツ アーモンドフィッシュ	ごはん (いちほまれ) 大豆のいそ煮 春菊のおひたし のり入りかきたま汁	ごはん (いちほまれ) さばのみぞれ煮 小松菜のおひたし 越前カンタケのみそ汁
<b>【鯖江和膳】</b>	<b>【鯖江和膳】</b>		<b>【アイアン献立】</b>	<b>【鯖江和膳】</b>
エ 590 炭 82 タ 27.1 脂 18.9 塩 2.4	エ 609 炭 97 タ 24.9 脂 16.0 塩 1.3	エ 627 炭 82 タ 28.2 脂 24.5 塩 2.9	エ 571 炭 88 タ 24.9 脂 16.0 塩 2.1	エ 654 炭 88 タ 23.6 脂 24.5 塩 2.7
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
うめちりごはん 高野どうふのたまごとじ わかめのすのもの まめによろこぶ	キス天どん 大根のゆず風味 にらたまみそ汁	うずまきパン てりやきチキン チョレギサラダ ミネストローネ ミルメーク	ごはん (いちほまれ) チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん	菜めしごはん ぶりのてり焼き よごし だんご入りきのこ汁
<b>【歯っぴー献立】</b>			<b>【う米テ-】</b>	<b>【富山県郷土料理】</b>
エ 596 炭 95 タ 26.6 脂 14.7 塩 3.5	エ 605 炭 91 タ 23.1 脂 18.5 塩 2.6	エ 630 炭 87 タ 26.4 脂 23.1 塩 2.9	エ 636 炭 107 タ 22.7 脂 16.8 塩 2.5	エ 648 炭 97 タ 24.4 脂 18.6 塩 2.6
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
ごはん (いちほまれ) とり肉とさといものさっぱり煮 ほうれん草と切りぼしのおひたし かぶと打ち豆のみそ汁 ジョア (ブルーベリー味)	ごはん (いちほまれ) あげギョウザ チンゲンサイのナムル のっぺい汁 りんご	<b>保護者会</b> 	わかめごはん とうじなんきん おでん風煮 クリスマスデザート	<b>終業式</b> 来年も元気に会いましょう 
エ 598 炭 100 タ 30.1 脂 9.8 塩 3.1	エ 592 炭 95 タ 19.6 脂 16.7 塩 1.7		<b>【冬至献立】</b>	
			エ 674 炭 112 タ 26.0 脂 16.8 塩 3.4	