



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
《今月の目標》 「みんなでたのしい給食にしよう！」 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。			1 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	
			2 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	
			【福井県学校給食推進事業】 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	
5	6	7	8	9
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
【鯖江和膳】	【鯖江和膳】		【アイアン献立】	【鯖江和膳】
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
12	13	14	15	16
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
【歯っぴー献立】			【う米テ-】	【富山県郷土料理】
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
19	20	21	22	23
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	保護者会 	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	終業式 
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		【冬至献立】	
			エ 674 炭 112 タ 26.0 脂 16.8 塩 3.4	