



12月給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん みそ汁 (オクラ・菜の花・人参) さばのトマ味噌煮 肉じゃが 牛乳	カレーうどん かぼちゃ 南瓜とさつま芋のコロッケ ブロッコリーのごま和え 牛乳	親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) 酢のもの 牛乳	ごまパン クラムチャウダー オムレツ きのこのマリネ 牛乳	ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・大根菜) 太刀魚フライ たけのこの炒め煮 牛乳
732kcal	663kcal	730kcal	700kcal	737kcal
★血やにくになる★ さばトマみそに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ オクラ なのはな にんじん たまねぎ しらたき きぬさや しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう じゃがいも	★血やにくになる★ ごま とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ★力や熱のもとになる★ うどん かぼちゃとさつま芋もコロッケ さとう あぶら	★血やにくになる★ たまご わかめ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ グリーンピース ほうれん草 しめじ にんじん しらたき きゅうり しいたけ たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ あさり ベーコン オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 アスパラ ★力や熱のもとになる★ ごまパン じゃがいも	★血やにくになる★ たちうおフライ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ だいこん えのき にんじん たけのこ いんげん しらたき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 (小松菜・もやし・人参) 鶏の照り焼き マカロニサラダ 牛乳	しょうゆ 醤油ラーメン 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 牛乳	ちゅうかどん 中華丼 わかめスープ ほうれん草の磯和え 牛乳 りんご	ごはん みそ汁 (チンゲン菜・えのき・油揚げ) はんぺんチーズ揚げ いんげん炒め 牛乳	ごはん 豚汁 いわしの胡麻味噌煮 切り干し大根サラダ 牛乳
711kcal	696kcal	710kcal	728kcal	713kcal
★血やにくになる★ とりのてりやき ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな もやし にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう マカロニ コーン	★血やにくになる★ ぶたにく なんと きくらげ ぎょうざ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しなだけ パプリカ カリフラワー ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ かまぼこ わかめ のり とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ はんぺんチーズ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ いんげん にんじん ねぎ ちんげんさい えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ あぶら さとう	★血やにくになる★ いわしごまみそに ハム ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きりぼしだいこん きゅうり パプリカ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ・小松菜) 元気つくね ひじきの煮物 牛乳	にゅうめん 野菜のかき揚げ からし 辛子マヨネーズ和え りんご 牛乳	ポークカレー イタリアンサラダ パインコンポート ジョア	まめパン コーンスープ チキンカツ りんごサラダ 牛乳	コーンピラフ スープ (玉ねぎ・キャベツ・人参) もみの木ハンバーグ カリフラワーのピクルス クリスマスデザート 牛乳
734kcal	719kcal	729kcal	714kcal	736kcal
★血やにくになる★ つくね ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん れんこん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ かにかま あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう もやし ねぎ さんさい やさいかきあげ なのはな ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー アスパラ グリーンピース ふくじんづけ パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら じゃがいも	★血やにくになる★ チキンカツ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ レタス りんご マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ まめパン コーン さとう あぶら	★血やにくになる★ とりにく ハンバーグ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり パプリカ ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン あぶら いちごプリン

12月の給食目標



青森県の冬のしくざいをしろう

