

給食予定献立表 平成28年12月

福崎町給食共同調理センター


	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
こんだて	せわりパン しろいんげんまめのポターージュ ハンバーグ サンドやさい スティックチーズ (小中のみ) ぎゅうにゅう	ごはん にくじゃが さわらのしおやき もやしのごますあえ ぎゅうにゅう	ごはん だんごじる さんまの かぼすレモンに きんぴらごぼう ぎゅうにゅう	ごはん カレー もちむぎめんのサラダ みかん ぎゅうにゅう	もちむぎごはん ぎょうざスープ 白身魚のチリソースあえ ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	コッペパン コーンスープ チキンピーズ アーモンドサラダ ぎゅうにゅう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> せわりパン <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ベンチャメルソース <input type="radio"/> とうにゅう <input type="radio"/> ハンバーグ ケチャップ とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="triangle-up"/> きゃべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし しおこしょう <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> れもんかじゅう <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="radio"/> スティックチーズ (小・中のみ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> いんげん かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="radio"/> さわら しお <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん こめす かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="checkbox"/> おじゃがもちボール かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ みりん <input type="radio"/> さんまのかぼす レモンに <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん だしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> りんご <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> もちむぎめん <input type="triangle-up"/> きゃべつ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> わかめ チキンブイヨン <input type="checkbox"/> ぎょうざ しょうゆ/しおこしょう りょうりしゅ <input type="radio"/> ほき <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="triangle-up"/> しろねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう す/りょうりしゅ ケチャップ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ/みりん	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> クリームポターージュのもと <input type="radio"/> とうにゅう しおこしょう <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> マッシュルーム ケチャップ <input type="triangle-up"/> トマト あかワイン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="triangle-up"/> きゃべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="checkbox"/> アーモンド <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん

	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだて	ごはん とんじる さけのおろしあんかけ こまつなのごますあえ ぎゅうにゅう	ごはん もちむぎそうめんじる さばのみそに ひじきのにも ぎゅうにゅう	なめし やさいふりかけ (幼のみ) マカロニスープ フライドチキン ごぼうサラダ クリスマスデザート ぎゅうにゅう	もちむぎごはん とりだんごじる さつまいもコロケ きゃべつとちりめんじゃこ のサラダ あじつかけのり ぎゅうにゅう	コッペパン ふゆやさいの クリームに オムレツ ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん けんちんじる さんまのしおやき きりぼしだいこんの にも ぎゅうにゅう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> しろねぎ <input type="radio"/> みそ しょうゆ かつおだしけずり <input type="radio"/> さけ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ/みりん だしじる <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ/みりん <input type="checkbox"/> ごま だしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> もちむぎそうめん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> えのき <input type="triangle-up"/> ねぎ かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ <input type="radio"/> さばのみそに <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> なめしのもと やさいふりかけ (幼のみ) <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> きゃべつ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> マカロニ コンソメ しょうゆ しおこしょう <input type="radio"/> フライドチキン <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> クリスマスデザート	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> あじつかけのり <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とりつくね <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="triangle-up"/> えのき <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> みそ かつおだしけずり りょうりしゅ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さつまいもコロケ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="triangle-up"/> きゃべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん だしじる	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> クリームシチューのもと しろワイン <input type="radio"/> とうにゅう <input type="radio"/> オムレツ <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> きゃべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん カレーこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="triangle-up"/> えのき <input type="radio"/> とうふ かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ <input type="radio"/> さんま しお <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん だしじる

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)


たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)
こんだて	ごはん みそしる とりのからあげ はくさいのおひたし ぎゅうにゅう	ごはん ハヤシチュー アンサンプルエッグ ドレッシング和え ぎゅうにゅう	もちむぎごはん としこしもちむぎめん いかのてんぷら はくさいのあさづけ ゆずゼリー ぎゅうにゅう	コッペパン コンソメスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	べんとう みそしる すき焼きふうに だしまきたまご	べんとう じゃがいもの そばろに やしししゃも ほうれんそうのおひたし みかんゼリー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ハヤシルウ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> アンサンプルエッグ <input type="triangle-up"/> きやべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しそドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もちむぎめん <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="radio"/> いかのてんぷら <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> しおこんぶ <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> ゆずゼリー	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="triangle-up"/> きやべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ウイナー <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="radio"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる <input type="radio"/> だしまきたまご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> とりミンチ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> しししゃも <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる <input type="checkbox"/> みかんゼリー

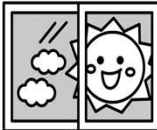


ふゆ やす ちゅう はや ね はや お あさ
冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」


もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。




はや ね
早寝




はや お
早起き



たいじゅう ふ す
**体重の増え過ぎ
に気をつけて!**



あさ
朝ごはん



土曜日給食	お知らせ
3日 <input type="checkbox"/> ランチパック(ツナ) バナナ チキンソーセージ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <給食費口座振替日> </div> 12月 5日(月) 12月 20日(火) 前日までの入金をお願いします。
10日 おにぎり(鮭) 型抜きチーズ 紫芋チップ	
17日 <input type="checkbox"/> ランチパック(卵) カットりんご ヨーグルト	
24日 <input type="checkbox"/> バターロール(マーガリン入り) ヨーグルト チキンソーセージ みかん	
給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。	

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。