

12月のきゅうしょくこんだてひょう



日	月	曜日	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき					栄養価(えいようか)						
			主食	主菜・副菜	デザート	ちにくほねをつくる		おもからだの調子を整える		ねつちから熱・力のもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						たんぱく質	むきつ無機質	色のこい野菜	その他の野菜果物	炭水化物	しつ脂質						
3	月	○	ごはん	さばのトウバンジャン焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん ごまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが だいこん グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	649	28.1	18.6	320	2.9	2.2
4	火	○	コストリカライス	ごまドレサラダ	ココアナッツ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム	こめ むぎ さとう	バター あぶら ごま ごまあぶら カシューナッツ	621	24.3	20.3	298	2.8	1.4
5	水	○	あびこ産野菜の日 ごはん	親子煮 白菜のみそ汁	りんご	とりにく たまご あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	いんげん ごまつな にんじん	たまねぎ はくさい えのき ねぎ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	627	25.4	19.3	385	3.5	1.7
6	木	○	ごはん	鶏と根菜のカミカミ和え かにかますスープ	みかん	とりにく かにかま とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	れんこん ごぼう だいこん ねぎ みかん	こめ むぎ さとう さいとも ごむぎこ でんぶん	あぶら ごま	647	23.3	19.1	329	1.9	2.0
7	金	○	アーモンド トースト	ポークビーンズ 昆布サラダ		ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう ごなチーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン さとう じゃがいも	アーモンド マーガリン あぶら ごま	666	27.5	27.3	348	2.2	2.5
10	月	○	鶏ごぼうごはん	揚げだし豆腐 じゃがいも団子汁 小魚ナッツ	ヨーグルト レーズン	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ごまつな いんげん	ほししいたけ ごぼう だいこん なめこ ねぎ レーズン たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも さいとも	アーモンド あぶら	668	23.5	22.1	380	2.4	2.3
11	火	○	チキン カレーライス	福神漬け ツナサラダ	オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン もやし キャベツ きゅうり オレンジ りんご	こめ むぎ さとう ごむぎこ じゃがいも	あぶら バター ごま	681	23.7	22.6	308	1.6	2.4
12	水	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ホキのきのこマヨネーズ焼き ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	グレープ フルーツ	ホキ ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	しめじ えのき たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	マヨネーズ ごま あぶら	625	27.4	18.7	365	3.8	2.1
13	木	○	黒糖パン	おからのキッシュ 粉ふきいも 白菜のスープ	ひとつち みかんゼリー	おから たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり チーズ なまクリーム	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ コーン しめじ はくさい マッシュルーム	パン じゃがいも ゼリー	マーガリン	612	24.8	20.4	393	4.9	2.7
14	金	○	ごはん	ししゃものごま揚げ ブロッコリーとポテトのサラダ かぶのみそ汁	はやか	ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー かぶのは	コーン かぶ ねぎ はやか	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごむぎこ	ごま あぶら	671	26.9	22.8	572	3.7	2.0
17	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	じゃこ大豆 生揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜と卵のすまし汁	バナナ	ぶたにく だいず なると たまご なまあげ	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ごまつな	たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ しょうが バナナ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	670	28.4	20.1	469	3.3	2.2
18	火	○	ごはん	ますのゆずみそ焼き かぼちゃのサラダ 根菜汁	みかん	ます ハム とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな かぼちゃ	ゆず たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう れんこん ねぎ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	マヨネーズ	638	27.4	16.6	325	2.4	1.7
19	水	○	ツナカレーピラフ	鶏肉のポテトチーズ焼き 野菜スープ	ブチケーキ	とりにく ツナ あさり ハム しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも ケーキ	あぶら バター マヨネーズ	685	33.2	23.5	361	3.0	2.7

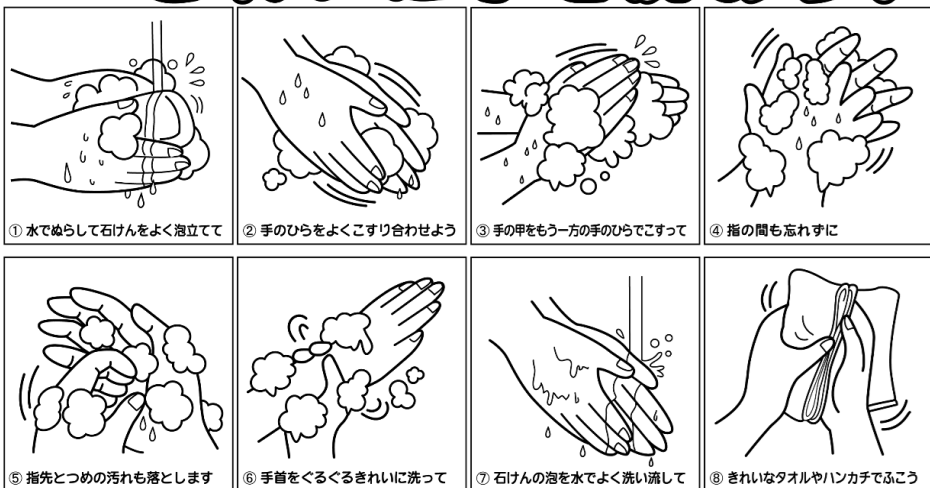
※食材入荷等の状況により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均	651	26.0 16.0%	18.1 25.0%	373	3.0	2.1
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!



「寒いから」「めんどうだから」という理由で指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？それでは洗えていない部分が多くて、手洗いをしていないのと変わりません。かぜを予防するために、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

