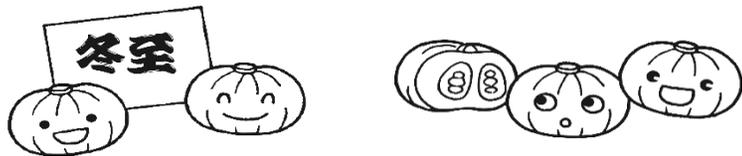


12月のきゅうしょくこんだてひょう

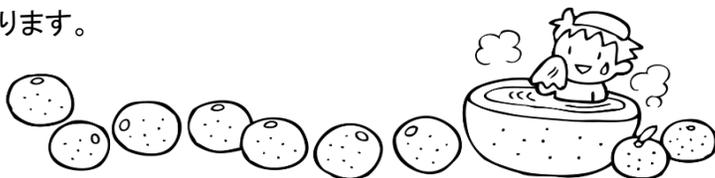
日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちようし ととの 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	た やさい その他の野菜 くもの 果物	たんすい 炭水化物	しつ 脂質						
1	金	○	あびこ産野菜の日 胚芽ロール	ミネストローネ ツナと大豆のサラダ	りんご	ぶたにく ウ インナー ベーコン だ い ず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ト マト	たまねぎ セロリ きゅうり にんにく キャベツ りんご	パン じゃがい も マカロニ	あぶら	618	27.8	20.6	353	2.2	2.9
4	月	○	ごはん	たらと根菜のカミカミ和え むらくも汁	みかん	たら ぶたに く たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こ まつな	れんこん ごぼう しょうが えのき ねぎ みかん	こめ むぎ で んぶん こむぎ こ さとう さと いも	あぶら ご ま	622	23.7	15.7	325	2.1	1.9
5	火	○	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁	きなこナッツ	ぶたにく あ ぶらあげ な まあげ きな こ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	たまねぎ だいこん えのき ねぎ ごぼ う ほししいたけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こ んにやく さとう	あぶら カ シューナツ ツ	639	22.5	19.3	349	3.2	2.0
6	水	○	ポーク カレーライス	福神漬け こんぶサラダ	オレンジ	ぶたにく ツ ナ	ぎゅうにゅう こんぶ こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こ むぎこ さとう	あぶら パ ター ごま	663	24.2	21.0	310	1.6	2.3
7	木	○	あびこ産野菜の日 ごはん	さばのごまみそ焼き 切干大根のナムル けんちん汁	グレープ フルーツ	さば ハム ぶたにく と うふ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ グレープフ ルーツ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	ごま ごま あぶら	632	28.6	19.2	333	2.4	2.3
8	金	○	こくろ 黒糖パン	豆とポテトのグラタン もやしのカレーサラダ	ひとくち ピーチゼリー	ベーコン し ろいんげん まめ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パ セリ こまつ な ほうれん そう	たまねぎ きゅうり もやし セロリ キャ ベツ	パン じゃがい も こむぎこ さとう ゼリー	バター あ ぶら	641	25.6	20.7	441	5.0	3.3
11	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ホキのゆかりパン粉焼き ひじきとキャベツのサラダ なめこのみそ汁	ココアナッツ	ホキ ハム とうふ	ぎゅうにゅう ひじき こなチーズ	こまつな に んじん	キャベツ だいこん なめこ ねぎ	こめ むぎ パ ンこ さとう	あぶら マ ヨネーズ ごま カ シューナツ ツ	617	26.7	21.0	351	3.4	2.4
12	火	○	ごはん	手づくりじゃこふりかけ 生揚げと豚肉のみそ炒め たまごこまつな 卵と小松菜のすまし汁	バナナ	なまあげ ぶ たにく たま ご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ あおのり	にんじん こ 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	636	27.7	18.8	422	3.1	2.2
13	水	○	ごはん	豆入り卵焼き じゃがいもの金平 かぼちゃのみそ汁	オレンジ	たまご だ い ず きんときまめ おたふくまめ ベーコン ぶ たにく あぶら あげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう いんげん に んじん かぼ ちゃ	たまねぎ オレンジ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さ とう	あぶら ご まあぶら ごま	664	25.5	19.3	344	3.0	2.6
14	木	○	鶏そぼろごはん	揚げだし豆腐きのこあん 米粉だんご汁	みかん	とりにく た まご とうふ	ぎゅうにゅう	ぼんのうねぎ いんげん こ まつな にん じん	だいこん しめじ なめこ えのき た まねぎ はくさい ねぎ みかん	こめ むぎ さ とう こめこ	あぶら	637	26.0	20.2	371	2.6	2.4
15	金	○	あびこ産野菜の日 けんちんうどん	ごぼうサラダ	豆腐ときなこ のケーキ	とりにく あ ぶらあげ と うふ きなこ あずき たま ご	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	だいこん ねぎ は くさい ごぼう き ゅうり キャベツ ほ ししいたけ	うどん さとい も こむぎこ さとう こん んにやく	あぶら ご まあぶら マヨネーズ ごま マー ガリン	616	22.8	24.8	373	2.3	2.0
18	月	○	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	グレープ フルーツ	ハム あぶら あげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな に んじん ブ ロッコリー	コーン かぶ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こむぎこ でんぶん	ごま あぶ ら	662	27.0	22.7	558	3.3	2.4
19	火	○	シーフード ピラフ	パリパリチキン 白菜とベーコンのスープ	ホワイト ロールケーキ	いか あさり えび とりにく ベーコン し ろいんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こ まつな	たまねぎ コーン マッシュルーム は くさい	こめ むぎ パ ンこ コーンフ レーク ケーキ	あぶら マ ヨネーズ	676	30.2	23.1	344	5.3	2.9
20	水	○	冬至献立 カミカミ わかめごはん	鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのサラダ 根菜汁	みかん	さけ ハム とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こ まつな かぼ ちゃ	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう れんこん みかん ゆず	こめ むぎ さ とう こんにやく	ごまあぶら マヨネーズ	636	28.1	15.7	327	2.2	3.0

* 食材入荷の状況等により、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	640	26.2	20.2	372	3.0	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満



12月22日は冬至です。冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日です。冬至には、冬の間風邪をひかずに元気に過ごせることを願って、ゆずを入れたお風呂に入り、かぼちゃを食べる風習があります。また、「運盛り」と言って、「ん」のつく食べ物を食べると幸運を呼びこむといわれています。22日は給食がないので、20日に冬至献立としてゆずやかぼちゃ、にんじん、れんこん、だいこんなどの「ん」のつく食べ物を使って給食を作ります。



冬野菜を食べよう!

