



12月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				608Kcal 27.5g
		ごはん			ごはん		
		さわらのゆうあんやき	さわら	ゆず	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ くみやまみそ	えのきだけ、あおねぎ		だしじゃこ	
		きんぴらごぼう		ごぼう、にんじん つきこんにやく (冷) さんどまめ	さとう、サラダあぶら ごまあぶら いりごま	みりん、とうがらし こいくちしょうゆ	
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				667Kcal 23.1g
		ごはん			ごはん		
		ひきなもち	とりにく、あぶらあげ こうやどうふ	だいこん、にんじん ごぼう、ほししいたけ	(冷)しらすたまご さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
		にくだんごのスープ	とりミンチ	しょうが、はくさい	かたくりこ、はるさめ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお	
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637Kcal 25.4g
		ごはん			ごはん		
		オムレツ	たまご、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム	バター	しお、こしょう	
		わかめとしめじのみそしる	ほしわかめ、みそ、ふ	しめじ、にんじん		だしじゃこ	
		こんにやくとピーマンのいりに	ちくわ、はなかつお	ピーマン、こんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569Kcal 20.8g
		こがたパン			こがたパン		
		ペンネのクリームに	とりにく、こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	ペンネ、じゃがいも こむぎこ、バター サラダあぶら	しお、こしょう	
		カリポリサラダ		だいこん、きゅうり にんじん	さとう	みりん、す、しお	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				583Kcal 22.4g
		ごはん			ごはん		
		すきやきふうに	ぎゅうにく、ふ	たまねぎ、こんにやく にんじん、あおねぎ はくさい(地場産)	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		みずなともやしのあえもの		みずな(地場産) もやし		こいくちしょうゆ みりん	
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613Kcal 22.7g
		マーボーどんぶり	とうふ、ぶたミンチ はっちょうみそ	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん たけのこみずに ほししいたけ あおねぎ	ごはん、さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ、トウバンジャン こいくちしょうゆ ブイヨン	
		キャベツとチンゲンサイのちゅうかふうあえもの		キャベツ、チンゲンサイ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				696Kcal 24.3g
		ごはん			ごはん		
		とりごぼう	とりにく	ごぼう	かたくりこ、サラダあぶら さとう、いりごま	しお、こしょう うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ	
		たぬきじる	あぶらあげ	えのきだけ、あおねぎ にんじん、こんにやく しょうが	かたくりこ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお、だしかつお	
		はくさいのゆかりあえ		はくさい		ゆかり こいくちしょうゆ	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617Kcal 26.0g
		ごはん			ごはん		
		おでん	とりにく、ごぼてん うずらたまご ちくわ、あつあげ	こんにやく だいこん(地場産)	さとう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ、だしこんぶ	
		こまつなのからしあえ	はなかつお	こまつな、にんじん		ようがらし うすくちしょうゆ	

13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					502Kcal 21.7g
		こがたパン			こがたパン			
		ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、しお コンソメ、こしょう		
		ツナサラダ	シーチキン	キャベツ、きゅうり にんじん、レモン	さとう	しお、こしょう		
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					655Kcal 24.8g
		ごはん			ごはん			
		さんまのまつまえに	さんま、きざみこんぶ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ さけ、す		
		いものこじる	くみやまみそ	しめじ、しいたけ にんじん、あおねぎ	(冷)さといも	だしかつお		
		ほうれんそうともやしのごまあえ	ほうれんそう、もやし	いりごま	こいくちしょうゆ、みりん			
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					642Kcal 19.2g
		ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷)グリーンピース、リンゴ	ごはん、じゃがいも	カレールウ、カレー トマトケチャップ ウスタソース こいくちしょうゆ		
		かぶのあまづづけ		かぶ	さとう	こめず、しお		
18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					578Kcal 23.8g
		ごはん			ごはん			
		ひじきふりかけ	ひじき、はなかつお		さとう	こいくちしょうゆ みりん		
		トンポーローふう	ぶたにく	こまつな、たまねぎ しろねぎ、にんじん	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ		
		かきたまじる	たまご	しめじ、あおねぎ		うすくちしょうゆ だしかつお、しお		
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					658Kcal 25.0g
		くろまめごはん	くろまめ ちりめんじゃこ	みぶなづけ	ごはん	しお、さけ、す		
		とりなんば	とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ だしこんぶ だしかつお		
		ならえ	あぶらあげ	だいこん、れんこん にんじん、こんにやく ほししいたけ	さとう、いりごま	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ		
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					618Kcal 24.7g
		ミルクパン			ミルクパン			
		(セレクト)さかなフライ、とりのからあげ	あじ、とりにく たまご	キャベツ	かたくりこ、サラダあぶら こむぎこ、パンこ	しお、こしょう		
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん (冷)グリーンピース	じゃがいも、オリーブオイル ABCマカロニ	コンソメ、しお こしょう		
		デザート						

★7日(木)の「すきやきふうに」の白菜、「みずなともやしのすのもの」の野菜、
12日(火)の「おでん」の大根は久御山産です。

★1日と14日のみそ汁のみそは、くみやまみそを使います。

★19日(火)の「ならえ」は、徳島県の郷土料理です。

★12月のおたんじょう日給食は、15日(金)です

きせつのかおり

ゆず、りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、
きのこ、みずな、かぶ、ねぎ、だいこん、は
くさい、ごぼう、こまつな、くろまめ、れ



寒さに負けない体をつくらう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが
大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを
確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄
養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが
大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役
立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を
高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは
野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



