



12月のこんだて表



京丹後市立大宮南小学校
令和元年11月29日

日	こんだて		赤	緑	黄
	主食	副食等	血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
2(月)	野沢菜 チャーハン	・スタミナ炒め ・中華スープ ・牛乳	豚肉 わかめ じゃこ 木綿豆腐 牛乳	干しいたけ もやし 野沢菜 なら 小松菜 にんじん 白菜 玉ねぎ	ごはん 白ごま
3(火)	ごはん	・白身魚フライとタルタルソース ・春菊のごま和え ・里芋のみそ汁 ・牛乳	白身魚 豚肉 卵 牛乳 タルタルソース 木綿豆腐	春菊 玉ねぎ 白菜 しめじ にんじん ねぎ	ごはん 白ごま 里いも
4(水)	ごはん	・大根と豚肉のうま煮 ・信田和え ・ドーナツ ・牛乳	豚肉 平天 牛乳 油揚げ	大根 キャベツ にんじん ほうれん草 さやいんげん	ごはん 白玉粉 こんにゃく ホットケーキミックス
5(木)	ごはん	・里いものグラタン ・ブロッコリーとかにかまのサラダ ・卵とコーンのスープ ・牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ 鶏むね肉 かにかま 卵	にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ パセリ ブロッコリー コーン	ごはん 里いも 白ごま じゃがいも
6(金)	ごはん	・豆腐とエビのうすくず煮 ・中華和え ・しそひじきふりかけ ・牛乳	木綿豆腐 ハム 豚肉 ひじき えび 牛乳	白菜 きくらげ 干しいたけ にんじん ねぎ コーン たけのこ 大根 水菜	ごはん 白ごま
9(月)	ごはん	・しょうゆラーメン ・キャベツとちくわのサラダ ・味付けのり ・牛乳	豚肉 牛乳 味付けのり ちくわ	ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	ごはん 中華めん 白ごま
10(火)	ごはん	・栄養満点ナゲット ・ほうれん草のおかか和え ・かきたま汁 ・牛乳	おから 牛乳 木綿豆腐 卵 鶏ミンチ わかめ かまぼこ	白菜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ にんじん	ごはん
11(水)	ごはん	・ビーフストロガノフ ・ポテトサラダ ・いちごサイダーゼリー ・牛乳	牛肉 牛乳 ハム	玉ねぎ トマトピューレ しめじ にんじん レモン マッシュルーム ブロッコリー	じゃがいも ごはん
12(木)	2年生のリクエストメニュー		ハンバーグ ヨーグルト チーズ ベーコン 牛乳	キャベツ 大根 しめじ みかん バナナ にんじん 黄桃 パイン 玉ねぎ パセリ	パン アメリカンドック
13(金)	ごはん	・サバのカレー焼き ・蒸し鶏の和風マリネ ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	さば 鶏むね肉 木綿豆腐 牛乳	キャベツ えのき 玉ねぎ にんじん 水菜 ねぎ	ごはん 白ごま
16(月)	ごはん (特別栽培米)	・マーボー大根 ・もやしのナムル ・りんご ・牛乳	豚ミンチ ハム 牛乳	大根 りんご 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし	ごはん
17(火)	いりごきごはん	・イカとわかめの酢の物 ・豆腐団子のみそ汁 ・牛乳	油揚げ わかめ 鶏むね肉 木綿豆腐 いか 鶏ミンチ 牛乳	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ 水菜 キャベツ	ごはん 糸こんにゃく
18(水)	麦ごはん (特別栽培米)	・ささみのレモンソース ・切干大根のサラダ ・コンソメスープ ・牛乳	ささみ 牛乳 ハム ベーコン	レモン キャベツ 切干大根 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	ごはん 白ごま じゃがいも
19(木)	ごはん (特別栽培米)	・里いもとイカの煮つけ ・ゆかり和え ・豚汁 ・牛乳	いか 豚肉 木綿豆腐 牛乳	白菜 ねぎ 大根 小松菜 玉ねぎ ゆかり にんじん	ごはん 里いも
20(金)	ごはん (特別栽培米)	・冬至バーグ ・牛乳 ・かぶの甘酢漬 ・えのきのすまし汁	鶏ミンチ かまぼこ 合い挽き肉 わかめ 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ にんじん 大根 えのき れんこん かぶ ゆず	ごはん
23(月)	人参とツナの ごはん	・五色和え ・牛乳 ・白菜のみそ汁 ・さつまいもスティック	ツナ 厚揚げ ハム 卵 牛乳	にんじん 白菜 水菜 ねぎ キャベツ	ごはん さつまいも はるさめ じゃがいも
24(火)	わかめごはん (特別栽培米)	・グリルチキン ・牛乳 ・ゆで野菜 ・米粉マカロニのスープ ・クリスマスデザート	たきこみわかめ 鶏もも肉 豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ 大根	ごはん 米粉マカロニ ケーキ



★ しっかり食べて、元気な冬休みを過ごそ

