



12月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。

長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		たんぱく質(g)
1 (月)	ごはん 	ごはん かんとくに もやしのごまあえ	こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ	こんにやく にんじん だいこん きゃべつ もやし	さとう こいくちしょうゆ けずりふしだし	591 22.4
2 (火)	こがたコッペパン 	ココアパン セルフサンド(ツナサラダ) じゃがいもとベーコンのスープ	パン あぶら さとう テーブルロール マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん	さとう ココア しお こしょう チキンスープ	589 19.1
3 (水)	ごはん 	にくみそどん すましじる	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう どうふ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく きゃべつ えのきだけ ねぎ	あかみそ こいくちしょうゆ さとう みりん さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお けずりふしだし	618 23.4
4 (木)	ごはん 	ごはん だいこんとぶたにくにつけ さんしょくやさいのナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにやく グリーンピース もやし にら	さとう こいくちしょうゆ さけ しお	565 18.7
5 (金)	ごはん 	ごはん さかなフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー キャベツとにんじんのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら たまご ひじき わかめ	にんじん コーン にら きゃべつ たまねぎ	しお こしょう クチャップ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ みそ にぼしだし	705 25.0
8 (月)	ごはん 	ごはん ★すぶた ニラたまスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にら	こいくちしょうゆ さけ さとう おす クチャップ けずりふしだし うすくちしょうゆ しお	637 21.2
9 (火)	ミルクパン 	ミルクパン ふゆやさいのクリームに もやしのカレーあじ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん かぶ コーン パセリ もやし	チキンスープ しお こしょう さとう カレーこ	655 23.1
10 (水)	わかめごはん 	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも こまツナいため	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん こまつな もやし	さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	602 20.1
11 (木)	ごはん 	ごはん きびなごのチーズあげ やさしいため じゃがいものみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ あぶらあげ	きゃべつ にんじん もやし にら たまねぎ	しお こしょう こいくちしょうゆ みそ にぼしだし	599 22.2
12 (金)	ちゅうかおこわ 	ちゅうかおこわ ちくわのチーズいそべあげ はくさいのみそしる	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ どうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	さとう こいくちしょうゆ さけ しお みそ にぼしだし	675 26.5
15 (月)	げんまいりごはん 	げんまいりごはん マーボーだいこん もやしとわかめのサラダ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら もやし コーン	さとう こいくちしょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン おす しお	585 18.8
16 (火)	こがたコッペパン 	こがたコッペパン フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ	パン こむぎこ かたくりこ あぶら じょうはくとう ふんとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ きゃべつ	さけ しお こしょう ガーリックパウダー チキンスープ ローリエ ベーキングパウダー さとう ココア ふんとう	638 26.8
17 (水)	ごはん 	ごはん やきざかな(さば) さんしょくやさいいため こんさいのみそしる	こめ ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく	もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	こいくちしょうゆ しお みそ にぼしだし	615 26.6
18 (木)	ごはん 	ごはん はっぼうさい だいずのいそに	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい	しお こいくちしょうゆ さとう にぼしだし	598 24.0
19 (金)	むぎごはん 	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ おぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ みかん もも	しお こしょう カレーこ クチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース こいくちしょうゆ ターメリック クミン カルダモン	679 21.5
22 (月)	ごはん 	ごはん かしわのこはくあげ いとかんてんのサラダ さつまじる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	しょうが いとかんてん きゃべつ にんじん だいこん ほうれんそう	こいくちしょうゆ さとう おす みそ にぼしだし	681 26.3

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



保護者の方へ

- ・4日以上欠席が分かっている場合は事前にご連絡下さい。事前連絡があった場合のみ、4日目から返金があります。
- ・アレルギー対応などに変更がございましたら、お電話で直接ご連絡下さい。
- ・給食当番はマスクが必要です。当番の際は必ず持ってくるようご準備をお願いします。