

12月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	木	パン	○	はっぼうさい さつまいもチップス	ぶたにく うずらたまご いか	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが	あぶら でんぷん さつまいも あぶら	
<p>12がつになりました。きゅうしょくをたべたあとは、しずかにきゅうようをとるようにしましょう。また、「さつまいもチップス」は、おいもそうせんきょで、おおくのひょうをかくとくしたメニューです。</p>								
2	金	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまあえ けんちんじる	かつお みそ とうふ	しょうが きりぼしだいこん こまつな ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう さといも	
5	月	ごはん	○	てりやきハンバーグ きんぴらごぼう みそしる	ハンバーグ ぶたにく とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん しめじ はくさい あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう	
6	火	パン	○	きのこスパゲティ だいこんスープ	ベーコン ウインナー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ みずな にんにく トマト だいこん にんじん とうもろこし パセリ	スパゲティ あぶら	
7	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こんぶあえ いなかじる	しろみざかな しおこんぶ あつあげ みそ	はくさい こんにやく だいこん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さといも	
8	木	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに あげいも	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ しめじ	はるさめ あぶら さとう じゃがいも ホットケーキミックス さとう あぶら	
<p>「あげいも」は、5がつにはじめきゅうしょくにとうじょうし、おいもそうせんきょでおおくのひょうをかくとくしたメニューです。</p>								
9	金	ごはん	○	やきししゃも ひじきに ぶたじる	ししゃも ひじき とりにく ぶたにく みそ	こんにやく にんじん グリンピース たけのこ もやし ごぼう はくさい あおねぎ	あぶら さとう	
<p>ししゃもは、あたまからしっぽまでたべることができるので、カルシウムをおおくとることができます。</p>								
12	月	ごはん	○	おでん すのもの ふりかけ	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ わかめ ふりかけ	こんにやく だいこん キャベツ	じゃがいも さとう さとう	
13	火	パン	○	みそラーメン ブロッコリーのてんぷら	ぶたにく みそ あかみそ	とうもろこし キャベツ もやし あおねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん こむぎこ からあげこ あぶら	
<p>ブロッコリーは、はなのつぼみのぶぶんをたべるやさしいです。からだのなかにはいるとビタミンAになるカロテンをおおくとくみ、ねんまくをつよくなるはたらきがあるので、かせのよぼうにもなります。</p>								
14	水	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん はくさい あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	
15	木	こめこ パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ しめじ いんげん きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも ごま さとう	
16	金	ごはん	○	キムチなべ はるまき	ぶたにく とりにくだんご とうふ みそ	にんにく はくさい もやし はくさいキムチ ニラ	ごまあぶら さとう はるまき あぶら	
<p>「ちさんちしょうのひ」のこんだてです。はくさいは、わかやましないでしゅうかくしたものをつかっています。</p>								
19	月	ごはん	○	たかなごはん ごもくうどん おひたし	ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ たまご	たかなづけ こまつな えのきたけ キャベツ ほうれんそう	<ごはん> ごま うどん でんぷん さとう	
20	火	パン	○	フライドチキン フラワーサラダ やさいスープ	とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんじん しめじ たまねぎ だいこん ほうれんそう とうもろこし	からあげこ こむぎこ あぶら オリブオイル ブルーベリージャム さとう あぶら	
<p>「クリスマスのこんだて」です。がいこくでは、クリスマスにローストチキンやしちめんちょうのやいたものをたべます。きゅうしょくでは、フライドチキンをかんがえました。</p>								
21	水	ごはん	○	さばのこうみソース ゆずかあえ かぼちやいりみそしる	さば あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ だいこん ゆず かぼちや はくさい こまつな えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう	
<p>「とうじのこんだて」です。とうじには、かぼちやをたべたり、ゆずのはいったおふろにはいるしゅうかんがあります。きゅうしょくでは、かぼちやとゆずをつかったこんだてをかんがえました。</p> <p>きょうで2がっきのきゅうしょくがおわります。きそくたしいせいかつをして、たのしいふゆやすみをすごしてください。3がっきのきゅうしょくは1がつ10かからはじまります。</p>								
22	木			しゅうぎょうしき				

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	640	24.0	26	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	650	24.9	26	2.5	335	83	2.4	2.7	162	0.69	0.59	32	4.0