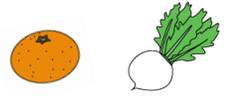


12月のこんだて



今月の目標：食後は静かに過ごそう

日 (ようび)	こんだてめい		つかうしょくひんとそのはたらき			えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
	しゅしょく	おかず	【あか】 おもにからだをつくる	【みどり】 おもにからだのちょうしをととのえる	【きいろ】 おもにねつやちからのもとになる	
2 (月)	 チキンライス	ポトフ ○ ブロッコリーのおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー レンズまめ かつおぶし チーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース セロリ ブロッコリー キャベツ きぬさや	こめ じゃがいも マヨネーズ	653 23.2
3 (火)	 胚芽パン いちごジャム	冬野菜のシチュー ○ ひじきと切干のナッツサラダ	ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ チーズ ひじき プレスハム	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー きりぼしだいこん キャベツ コーン	パン バター こむぎこ じゃがいも いちごジャム アーモンド マヨネーズ	700 27.0
4 (水)	 むぎごはん	八宝菜 ○ ギョウザ もやしのごま酢和え	ぎゅうにゅう ギョウザ あさり かまぼこ ぶたにく えび イカ しらすぼし	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	こめ むぎ ごま でんぷん あぶら	663 28.1
5 (木)	 むぎごはん	千草焼き ○ ひじきの炒め煮 団子汁	ぎゅうにゅう みそ ひじき だいず とりにく かまぼこ ちぐさやき だっしふんにゅう	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん れんこん	こめ こむぎこ あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	636 23.0
6 (金)	 むぎごはん	とり肉とナッツの揚げ煮 ○ ワンタンスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりレバー	たまねぎ もやし りんご いんげん ほうれんそう きくらげ にんじん たけのこ	こめ むぎ あぶら ワンタン でんぷん さとう カシューナッツ	675 23.7
9 (月)	 むぎごはん	ホキフライ ○ 千草和え うずらとわかめのすまし汁	ぎゅうにゅう いか とうふ ホキフライ ちくわ わかめ しらすぼし うずらのたまご かまぼこ	にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう むぎ ごま あぶら	619 25.1
10 (火)	 りんごジャム	ハンバーグのデミグラスソースかけ ○ 小松菜のソティ お芋のチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン こめみそ ハンバーグ	こまつな にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	パン バター こむぎこ さとう さつまいも あぶら	699 27.8
11 (水)	 むぎごはん	鯖の塩焼き ○ がめ煮 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ とりにく あわせみそ くきわかめ	はくさい だいこん ねぎ れんこん にんじん いんげん こんにやく	こめ さといも あぶら さとう	680 31.3
12 (木)	 むぎごはん	豚肉の柳川煮 ○ かぶの酢のもの いりこ	ぎゅうにゅう すきこんぶ たまご あつあげ ぶたにく かまぼこ しらすぼし いりこ	たまねぎ かぶ しいたけ キャベツ ごぼう にんじん はくさい きぬさや	こめ さといも さとう ごま あぶら	637 26.3
13 (金)	 いり大豆ごはん	里芋のグラタン ○ きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう あつあげ だいず とりにく こめみそ チーズ しらすぼし かつおぶし みそ	きりぼしだいこん たまねぎ こまつな みかん にんじん コーン	こめ さといも さとう あぶら マヨネーズ	677 25.4
16 (月)	 むぎごはん	大根のカレーそば煮 ○ ほうれん草のピーナツ和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ レンズまめ	だいこん ほうれんそう にんじん しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう ピーナツ	620 27.4
17 (火)	 むぎごはん	照焼チキン ○ 彩りサラダ コンソメスープ ケーキ(セレクト)	ぎゅうにゅう とりにく だいず くらまめ	たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん きくらげ にんにく りんご	パン ケーキ さとう ラビオリ さつまいも あぶら マヨネーズ	768 30.7
18 (水)	 むぎごはん	じゃが芋とひよこ豆のそば煮 ○ 小松菜のクルミ和え りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ こめみそ	こまつな にんじん たまねぎ こんにやく りんご いんげん しいたけ	こめ じゃがいも くるみ あぶら さとう でんぷん	617 18.7
19 (木)	 むぎごはん	きびなごフライ ○ 白花豆の甘煮 かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう きびなごフライ あつあげ しろはなまめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ レモン	こめ あぶら さとう	668 20.9
20 (金)	 むぎごはん	麻婆豆腐 ○ パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず プレスハム きんしたまご あかだしみそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう でんぷん	663 27.3
23 (月)	 むぎごはん	カレーライス ○ 花野菜のサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく レンズまめ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも	673 22.5

* 都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

☆5日のごはんには5年生が収穫したお米を、10日のチャウダーには1年生が育てたさつまいもを使用しています。

