



# 12月のこんだてひょう



氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう: 食べ物と健康について知ろう									
日曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(とと)る		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに キャベツとわかめのあまぜあえ ピリからにくじゃが	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	ごま こめあぶら	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ <b>にんじん</b>	655 25.7 19.3	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	つくね ブロッコリーサラダ とうふのスープ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	つくね とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ブロッコリー <b>にんじん</b> 干しいたけ <b>ねぎ</b>	562 19.7 17.3	
5 火	ごはん ぎゅうにゅう みかん	ほきフライ ごもくだいず <b>さつまじる</b>	ごはん こんにやく さとう <b>さつまいも</b>	こめあぶら	ほきフライ だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> ほしいたけ <b>ねぎ</b> みかん	666 26.8 17.0	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースどんのぐ フルーツあんじん <sup>乳</sup> サンラータン <sup>卵</sup>	ごはん でんぷん あんじんどうふ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たけのこ やし おうとう たまねぎ みかん しめじ コーン ピーマン <b>にんじん</b> チンゲンサイ	698 26.1 23.4	世界味めぐり献立 (中国)
7 木	ミニりんごパン <sup>乳</sup> ソフトめん ぎゅうにゅう	コーンコロケ ドレッシングサラダ カレーソース	ミニりんごパン ソフトめん さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーンコロケ しめじ たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ コーン <b>にんじん</b>	740 25.0 23.0	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう しそひじき	ちぐさやき <sup>卵</sup> かわりきんぴら <b>ぐたくさんじる</b>	ごはん こんにやく じゃがいも さとう さといも	こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しそひじき	<b>にんじん</b> ごぼう <b>だいこん</b> しめじ <b>ねぎ</b> ピーマン	631 24.7 18.9	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのバターしょうゆやき にんじんしりしり くまわかめとたまごのスープ <sup>卵</sup>	ごはん でんぷん	とうにゅうバター こめあぶら ごま ごまあぶら	さけ とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう くまわかめ	<b>にんじん</b> もやし たまねぎ えのきたけ	629 31.4 21.7	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのしおからあげ なっとうあえ <b>ぶたじる</b>	ごはん でんぷん じゃがいも さとう こんにやく	ごまあぶら こめあぶら	とりにく なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ しょうが <b>だいこん</b> ごぼう <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b> <b>にんじん</b>	656 31.6 19.0	
13 水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご こまつなともやしのひたし ゆずしおみぞれ	ごはん <b>さつまいも</b>	ごま ごまあぶら	にくだんご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし ごぼう <b>こまつな</b> えのきたけ <b>ゆず</b> <b>にんじん</b> <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	607 25.3 17.5	ひみの日献立
14 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう チョコクリーム <sup>乳</sup>	オムレツ <sup>卵</sup> ジャーマンポテト はくさいのスープ	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	オリーブオイル	オムレツ ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ はくさい しょうが <b>パセリ</b> <b>にんじん</b>	615 25.7 22.5	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため さんしよくナムル ワンタンスープ	ごはん こんにやく さとう でんぷん ワンタン	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ もやし たけのこ ほしいたけ <b>ねぎ</b> <b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b>	602 23.2 19.3	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりフライ だいこんとはるさめのピリからいため さといものみそ	ごはん さとう はるさめ さといも	こめあぶら ごまあぶら	きびなごのかりかりフライ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく <b>だいこん</b> はくさい しめじ <b>ねぎ</b> <b>にら</b> <b>にんじん</b>	648 25.8 20.7	
19 火	クリスマスライス ぎゅうにゅう クリスマスゼリー	もみのきハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも クリスマスゼリー	とうにゅうバター イリアントレッシング	とりにく もみのきハンバーグ	ぎゅうにゅう	グリンピース コーン <b>にんじん</b> キャベツ たまねぎ あかピーマン しめじ ブロッコリー	616 20.2 17.9	クリスマス献立
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそがらめ こんぶあえ とうじのだんご	ごはん でんぷん さとう もち	こめあぶら	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが もやし <b>だいこん</b> れんこん <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b> <b>にんじん</b> かぼちゃ	682 26.5 20.6	冬至献立
21 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	とりにくのパンこやき かいそうサラダ さつまいもの豆乳スープ	コッペパン パンこ こめこ <b>さつまいも</b>	オリーブオイル とうにゅうクリーム	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんにく キャベツ <b>にんじん</b> コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー <b>パセリ</b>	607 28.6 20.1	<給食あり> 比美乃江・十二町 ・西の杜
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ きりぼしだいこんのサラダ ふゆやさいかレー	むぎごはん さとう さといも	マヨネーズ <sup>卵</sup> レッシング こめあぶら <b>ぎゅうし</b>	にんじんシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ えだまめ しょうが <b>にんじん</b> トマト にんにく たまねぎ <b>だいこん</b> れんこん はくさい りんご	666 20.9 18.3	<給食あり> 朝日丘・窪・十二町・ 上庄・西の杜

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。  
 ※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類

