



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	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
			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(ちょうし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質 (g)	
1月	ごはん ぎゅうにゅう	やさいちぢみ ひじきのナムル マーボー豆腐	ごはん でんぷん こめこ さとう	ごまあぶら こめあぶら	とりにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん にら たまねぎ	616 23.5 16.3	<給食なし> 十二町
2火	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 さといものみそしる	ごはん さとう さといも はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	きびなごのかりかり 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 だいこん はくさい ねぎ にんじん にら	625 25.6 20.7	
3水	ごはん ぎゅうにゅう みかんクレープ	たれつきにくだんご さんしよくやさいのかふうづけ とりごぼうじる	ごはん さとう みかんクレープ	ごまあぶら ごま	たれつきにくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ あかパプリカ にんじん	660 24.0 23.0	
4木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき かいそうサラダ こめこのクリームに ^乳	コッペパン じゃがいも マーマレードジャム こめこ さとう	こめあぶら とうにゅうバター	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー	590 28.8 20.9	
5金	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 くわかめとたまごのスープ ^卵	ごはん でんぷん	とうにゅうバター こめあぶら ごま	さけ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう くわかめ	もやし たまねぎ えのきたけ にんじん	586 31.0 19.3	
8月	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 はくさい もやし たけのこ ほししいたけ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	571 23.9 18.2	
9火	ごはん ぎゅうにゅう なっとう	ほきのあおさフライ れんこんサラダ けんちんうどんじる	ごはん さとう ひみうどん	こめあぶら マーマレードジャム ごまあぶら	ほきのあおさフライ あぶらあげ なっとう	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ キャベツ コーン だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	667 26.1 24.4	日本味めぐり献立 (茨城県)
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ かわりづけ ふゆやさいかレー	むぎごはん さといも	こめあぶら ぎゅうし	にんじんシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが トマト にんじん だいこんづけ にんにく だいこん たまねぎ れんこん りんご	624 19.4 17.7	
11木	ピタパン ^乳 ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	チリコンカン ポイルやさい コンソメスープ	ピタパン パンこ じゃがいも	こめあぶら	ミックスビーンズ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ あかパプリカ マッシュルーム きゅうり	561 24.0 18.5	
12金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	いかメンチ さんしよくひたし ゆずしおみぞれじる	ごはん さつまいも	ごま こめあぶら ごまあぶら	いかメンチ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし ごぼう にんじん ゆず だいこん ねぎ こまつな	574 21.1 17.5	ひみの日献立
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ もやしのナムル チゲスープ	ごはん こむぎこ	ごまあぶら ごま	みそ ウインナー あつあげ	ぎゅうにゅう	もやし きゅうり だいこん はくさい えのきたけ にんじん はくさいキムチ キャベツ	582 22.5 19.8	
16火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのしおからあげ ゆかりあえ とうふのすましじる	ごはん でんぷん	こめあぶら ごま	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし キャベツ きゅうり ねぎ しそ たまねぎ	562 26.0 16.8	
17水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ごまびたし ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにやく	ごま	がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが ごぼう こまつな にんじん だいこん ねぎ	620 23.0 21.1	
18木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう ミルメーク	ハンバーグのきのこソースかけ ジャーマンポテト はくさいのスープ	こめこパン さとう ミルメーク ビーフン じゃがいも	とうにゅうバター オリブオイル	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ はくさい しょうが ねぎ	617 24.2 22.1	
19金	クリスマスライス ぎゅうにゅう いちごプリン	たまごまきウインナー ^卵 カラフルサラダ ABCスープ	ごはん マカロニ じゃがいも いちごプリン	とうにゅうバター 例アンドレッシング	とりにく たまごまきウインナー	ぎゅうにゅう	グリーンピース コーン しめじ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きパプリカ あかパプリカ	618 20.4 20.8	クリスマス献立
22月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのだいずのみそがらめ こんぶあえ とうじのだんごじる	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 キャベツ だいこん れんこん ねぎ もやし ブロッコリー にんじん かぼちゃ	669 26.7 20.6	冬至献立
23火	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ずあえ ピリからにくじゃが	ごはん こんにやく じゃがいも でんぷん さとう	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 にんじん にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	625 25.4 19.2	<給食なし> 宮田・海峰
24水	わかめごはん ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね かわりきんぴら なめこじる	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら	キャベツいりつくね ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう にんじん ピーマン だいこん なめこ ねぎ	578 22.7 19.0	<給食あり> 窪

※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。

^{たまご} 卵 (魚卵を除く)	^{にゅう} 乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲殻類(エビ・カニ)	^{くりのぞ} 種・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------------

