



# 12月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう: 丈夫な体をつくるための食事の仕方を考えよう										
にち 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(ととの)える	
炭水化物		脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン					
2月	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 じゃがいも でんぷん さとう こんにやく	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 <b>にんじん</b> にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	623 25.4 19.3		
3火	ごはん ぎゅうにゅう	オムレツ <sup>卵</sup> ブロッコリーサラダ さつまいもとうにゅうスープ	ごはん こめこ <b>さつまいも</b> さとう	こめあぶら とうにゅうクリーム	オムレツ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しめじ <b>にんじん</b> ブロッコリー	597 20.2 19.1		
4水	ごはん ぎゅうにゅう みかん	ほきのあおさフライ ごもくだいず <b>なめこじる</b>	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら	ほきのあおさフライ だいず さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう だいこん なめこ <b>ねぎ</b> みかん <b>にんじん</b>	607 24.1 18.5		
5木	はちみつコッパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ポロニアステーキ ジャーマンポテト はくさいのスープ	はちみつコッパン じゃがいも ピーマン	オリーブオイル	ポロニアステーキ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい ほししいたけ パセリ しょうが <b>にんじん</b>	613 26.8 23.0		
6金	かきませ ぎゅうにゅう	とりにくのさなごうちあげ コーンのひたし なるとのすましじる	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	あぶらあげ とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ ほししいたけ <b>ねぎ</b> すだち キャベツ コーン きゅうり たまねぎ <b>にんじん</b>	592 27.9 20.1	日本味めぐり献立 (徳島県)	
9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 たけのこ たまねぎ もやし <b>にんじん</b> はくさい <b>ほうれんそう</b> ほししいたけ チンゲンさい	582 23.5 19.7		
10火	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 <b>ぐだくさんじる</b>	ごはん さといも こんにやく さとう じゃがいも	こめあぶら	キャベツいりつくね ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん しめじ <b>ねぎ</b> <b>にんじん</b> ピーマン	615 24.4 20.6		
11水	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 くき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 とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	もやし たまねぎ えのきたけ <b>にんじん</b>	590 30.9 19.8		
12木	ミニりんごパン <sup>乳</sup> ソフトめん ぎゅうにゅう	コロッケ ドレッシングサラダ カレーソース	コッパン さとう ソフトめん コロッケ でんぷん	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	りんご キャベツ コーン たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース <b>にんじん</b>	698 24.5 22.8		
13金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき <sup>卵乳</sup> こまつなともやしのひたし ゆずしおみぞれじる	ごはん <b>さつまいも</b>	ごま ごまあぶら	たまごのベーコンまき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし ごぼう <b>にんじん</b> <b>ゆず</b> だいこん <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b>	572 23.1 19.9	ひみの日献立	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりフライ だいこんとほるさめのどりからいため さといものみそじる	ごはん さとう ほるさめ 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 だいこん はくさい <b>ねぎ</b> <b>にんじん</b> なら	624 25.6 20.7		
17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 例アボカド <sup>例</sup>	とりにく もみのきハンバーグ	ぎゅうにゅう	コーン キャベツ <b>にんじん</b> たまねぎ グリーンピース あかパプリカ しめじ きパプリカ ブロッコリー	576 20.0 17.8	クリスマス献立	
18水	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ ひじきのナムル チゲスープ	ごはん	ごまあぶら ごま	にんじんシューマイ ウイナー あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり もやし <b>にんじん</b> だいこん えのきたけ はくさいキムチ はくさい	576 22.0 18.1		
19木	コッパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	とりにくのパンこやき かりかりめのかいそうサラダ こめこのクリームに <sup>乳</sup>	コッパン こめこ パンこ さとう じゃがいも	オリーブオイル ごまあぶら 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	キャベツ きゅうり コーン うめぼし にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> ブロッコリー	598 29.1 23.2		
20金	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 <b>とうじのだんごじる</b>	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 だいこん れんこん <b>ねぎ</b> <b>にんじん</b> しょうが <b>こまつな</b> かぼちゃ	658 26.5 20.6	冬至献立	
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ウイナー きりほ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	マネース <sup>例</sup> 例 <sup>例</sup> こめあぶら <b>ぎゅうし</b>	ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん きゅうり <b>にんじん</b> りんご えだまめ にんにく たまねぎ だいこん れんこん キャベツ しょうが トマト	644 21.6 22.8	<給食なし> 宮田・窪・海峰	
24火	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ごまびたし とりごぼうじる	ごはん さとう	ごま	がんもどき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ <b>にんじん</b> <b>こまつな</b> えのきたけ しょうが たまねぎ ごぼう <b>ねぎ</b>	581 24.9 18.9	<給食あり> 窪・上庄	

※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 <sup>たまご</sup> ・卵 <sup>ぎやらん</sup> を除く	乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅうせいひん</sup> ・乳製品	甲 <sup>こうかくるい</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	種 <sup>くりに</sup> ・ごま、栗を除く種実類
---	---	---------------------------------	------------------------------