



# 12月のこんだてひょう



今月の目標「寒さに負けない体をつくろう」

大和田小学校

日	曜日	こんだてめい	主な材料名			栄養価	
			熱や力になる食べ物 (きいろのしょくひん)	体をつくる食べ物 (あかのしょくひん)	体の調子を整える食べ物 (みどりのしょくひん)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ごもくごはん なめこじる ほっけのいちやぼし しらすときゅうりのすのもの みかん	こめ あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ ほっけ しらす わかめ	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース なめこ ながねぎ えのきたけ きゅうり みかん	581	27.8
2	水	ごはん マーボーどうふ はるまき こまつなのちゅうかあえ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら こめこ ごま こむぎこ はるさめ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ ハム たまご	にんじん たまねぎ エリンギ しいたけ グリンピース もやし ながねぎ こまつな キャベツ	709	24.9
3	木	ごはん すましじる さんまのパンこやき ひとくちやきいも ごまあえ	こめ パンこ さつまいも ごま さとう	牛乳 とりにく わかめ なると さんま みそ	だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう もやし	632	23.7
4	金	スパゲッティーミートソース いかのからあげ のりしおビーンズ ハムコーンサラダ プリン	スパゲッティ バター あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく チーズ いか だいず ハム あおのり とうにゅう	にんじん たまねぎ トマト エリンギ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	616	31.0
7	月	ごはん ひじきのいために にくだんごのあまからに じゃこポテト きゅうりのとさづけ	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも ごま でんぷん マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし ひじき ちりめんじゃこ	にんじん しいたけ えだまめ グリンピース きゅうり たまねぎ	602	21.0
8	火	ごはん たまごスープ ぶたにくとやさいのあげに こまつなのナムル	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ベーコン たまご とうふ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ えのきたけ れんこん もやし パプリカ こまつな	634	24.1
9	水	ごはん さつまいもじる さばのごまだれかけ はくさいのなっとうあえ りんご	こめ さつまいも ごま さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さば なっとう かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう りんご	709	28.1
10	木	コッペパン やきそば とうふナゲット だいこんサラダ ヨーグルト	パン ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ ハム たまご とうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし だいこん きゅうり	629	24.3
11	金	わかめごはん けんちんじる あかうおのさいきょうやき はくさいのツナあえ パナナ	こめ ごま さといも ごまあぶら さとう	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ あかうお とうふ ツナ みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ はくさい パナナ	606	29.1
14	月	ごはん ぶたにくとやきどうふのもの ししゃものかおりあげ もやしとウインナーのサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ ししゃも ウインナー	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ はくさい しいたけ きゅうり	703	28.3
15	火	カレーライス(むぎごはん・ふくじんづけ) ひじきのマリネ ゼリーポンチ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	牛乳 ぶたにく チーズ ひじき ハム	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり りんご パナナ もも みかん パイン	749	23.1
16	水	ごはん だいこんのそぼろに とりにくのねぎふうみやき かぼちゃのごまあげ こまつなののりあえ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら バター ごま じゃがいも パンこ	牛乳 なまあげ ぶたにく とりにく のり	だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ グリンピース かぼちゃ こまつな もやし えのきたけ	686	28.2
17	木	セルフサンド(バンズパン・えびカツ・ソース) コーンポタージュ ツナとキャベツのサラダ キウイ	パン バター こめこ あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	牛乳 ベーコン チーズ えび たら ツナ	コーン たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ キウイ	645	28.0
18	金	ごはん どさんこじる さけのてりやき とりにくとだいこんのごまふうみあえ オレンジ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さけ とりにく	コーン もやし ながねぎ にんじん だいこん きゅうり オレンジ	598	30.2
21	月	やきおにぎり にこみうどん さつまいもとかぼちゃのあめに だいずとれんこんのサラダ キャンディーチーズ	こめ うどん さつまいも さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく なると あぶらあげ だいず ツナ チーズ	にんじん ながねぎ しいたけ かぼちゃ きゅうり れんこん	608	24.7
22	火	ちゅうかどん(ごはん) しゅうまい はるさめサラダ みかんゼリー	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら パンこ ごま はるさめ こむぎこ	牛乳 ぶたにく えび ハム たまご	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ キャベツ グリーンピース きゅうり もやし みかん	719	26.3
23	水	ごはん(かんこくのり) かんこくふうにくじゃが たらのごうみソースかけ ごぼうのパンパンジーサラダ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく たら うずらのたまご のり ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん ながねぎ コーン えだまめ	709	30.0
24	木	カレーピラフ ローストチキン ほしがたポテト かいそうサラダ セレクトケーキ(ホワイト・チョコ)	こめ バター じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら こめこ こむぎこ	牛乳 ベーコン とりにく わかめ ハム たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ もやし エリンギ グリンピース きゅうり ラズベリー	758	26.9

栄養価	栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
今月の平均	661kcal	26.7g	22.0g	2.6g
基準値	650kcal	21.5~33.0g	14.7~22.0g	2.0g以下

※栄養価は、月平均、基準値共に中学年(3、4年生)の数値を記載しています。

※牛乳は毎日つきます。  
※食材料などでご不明な点がありましたら、  
栄養士の山上までお問い合わせください。



12月はやちよしてとれた  
ながねぎを  
つかっています!

「やちよ」

12月21日は冬至の日です。

冬至は1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。昔から冬至には、これからやってくる本格的な寒さに備え、栄養

のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入って体を温めたりする習慣があります。

さらに冬至の日には、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」が呼びこめるといわれています。給食では、うどん、

なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんを取り入れています。しっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう!

