



令和2年度

12月のこんだてひょう

今月の目標 「好き嫌いなく食べよう！」



八千代市立新木戸小学校

日	ようび	こんだてめい	熱や力になる食べ物 (きいろのしょくひん)	からだをつくる食べ物 (あかのしょくひん)	からだの調子を整える食べ物 (みどりのしょくひん)	エネルギー	たんぱく質
						(kcal)	(g)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばのみそに ほうれんそうのいそあえ グレープフルーツ	こめ でんぷん さとう あぶら	とうふ なたと たまご さば みそ のり しらす ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しょうが はくさい グレープフルーツ	661	25.4
						21.9	2.4
2	水	きなこパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ チキンサラダ バナナ	パン さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	きなこ ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ きゅうり キャベツ バナナ	613	20.8
						19.5	2.4
3	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ぎょうざ ちゅうかサラダ オレンジ	こめ でんぷん さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ もやし しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	657	25.4
						18.4	2.7
4	金	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう あげやさいサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう むぎ こむぎこ さつまいも ごま あぶら バター マヨネーズ	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー たまねぎ れんこん	764	24.7
						23.4	2.2
7	月	バンズパン マカロニのクリームスープ ぎゅうにゅう クリスマスツリーのハンバーグ ハムサラダ スライスチーズ	パン さとう マカロニ こむぎこ あぶら バター	ベーコン とりにく ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト コーン たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	725	35.5
						34.4	3.3
8	火	なめし ぎゅうにゅう にこみうどん さんまのごまあげ ほうれんそうのツナあえ みかん	こめ うどん さとう パンこ こむぎこ ごま あぶら	とりにく なたと さんま あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおな ながねぎ しいたけ もやし みかん	635	25.4
						18.4	3.0
9	水	かやくごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶたにくのねぎしおやき おかかあえ りんご	こめ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ えのきたけ りんご	599	30.1
						17.5	2.7
10	木	カレーライス(むぎごはん・ふくじんづけ) ぎゅうにゅう シーフードサラダ サイダーポンチ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぶたにく いか えび チーズ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ きゅうり もやし みかん もも りんご バナナ パイン	713	24.4
						20.1	2.6
11	金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる しろみざかなのチリソース パイン ひじきのマリネ(やちよしないきょうつうこんだて)	こめ でんぷん さとう ごま あぶら ごまあぶら	とうふ あぶらあげ ハム メルルーサ みそ ひじき わかめ	にんじん トマト しょうが ながねぎ きゅうり にんにく コーン パイン	660	26.7
						19.5	2.5
14	月	とんこつラーメン ぎゅうにゅう にくまん だいちとれんこんのサラダ バナナ	ちゅうかめん こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく なたと ツナ だいち わかめ ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり コーン ながねぎ もやし れんこん バナナ	637	28.4
						20.2	3.7
15	火	サフランライス・ホワイトソースがけ ぎゅうにゅう ししゃものフリッター わかめサラダ	こめ こめこ さとう こむぎこ でんぷん バター あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン ほたて えび とりにく ししゃも おきあみ わかめ あおさ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし	695	27.4
						28.4	3.0
16	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに むらさきいもち からしあえ	こめ さとう こむぎこ むらさきいも さつまいも あぶら ごま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく もやし	705	30.7
						21.3	1.5
17	木	ターメリックライス・ドライカレー ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ポパイサラダ キャンディチーズ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも バター あぶら	ぶたにく レンズまめ ひよこまめ ハム チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう パセリ エリンギ たまねぎ きゅうり	698	28.7
						23.4	2.9
18	金	ごはん(なつとう) ぎゅうにゅう けんちんじる さけのからあげ のりあえ	こめ さといも でんぷん ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ さけ なつとう のり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ もやし	697	34.4
						21.6	1.8
21	月	ごはん ぎゅうにゅう とんじる いかなんばんづけ はくさいのピリからあえ アーモンドフィッシュ	こめ さといも さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら アーモンド	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ いか ツナ かたくちいわし ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ながねぎ しょうが	686	32.5
						20.4	2.6
22	火	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ウインナーのケチャップあえ ツナとだいこんのサラダ りんご	パン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら バター マヨネーズ	ぶたにく ウインナー ツナ ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ もやし たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり りんご	648	24.6
						24.0	3.0
23	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ほっけのしおやき おひたし みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ほっけ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ しらたき もやし みかん	631	26.7
						13.0	2.1
24	木	クリスマスこんだて スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう フライドチキン かいそうサラダ セレクトケーキ	スパゲッティ さとう こむぎこ バター ケーキ ごまあぶら あぶら	ベーコン ぶたにく たまご とりにく ひじき すぎのり チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ セロリ コーン きゅうり もやし	642	27.3
						32.6	2.3

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	※24日のセレクトケーキは、①チョコレートケーキ ②ホワイトロールケーキ ③チョコムース(乳・卵不使用)の中から自分で選んだケーキが出ます。 お楽しみに！ ※12月の長ねぎは八千代市産のものを使用します。 ※栄養価は3.4年生の数値を記載しています。 ※やむを得ない理由で献立の一部を変更する場合があります。御了承ください。	
	今月の平均	670kcal	27.7g	22.1g		2.59g
	基準値	650kcal	21.8~33.5g	14.9~22.3g		2g未満