



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 じょうぶ からだ しよくじ し か た かんが<br>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<br>日<br>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<br>(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(ちようし)を整(ととの)える                                  |                     | たんぱく質<br>(g)           |    |
|                                                                 |                              |                                                    | 炭水化物                            | 脂質                        | たんぱく質                          | 無機質                     | ビタミン                                                      | 脂質(g)               |                        |    |
| 1<br>火                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>グレーゼリー      | みそだれにくだんご<br>やさいのこんぶづけ<br>のっぺいじる                   | ごはん さといも<br>でんぶん<br>ゼリー         |                           | みそだれにくだんご<br>とりにく              | ぎゅうにゅう<br>こんぶ           | キャベツ もやし だいこん<br>しめじ ねぎ<br>にんじん                           | 642<br>24.9<br>16.3 |                        |    |
| 2<br>水                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | ぶたにくとだいのけチャップからめ<br>やさいのアーモンドあえ種<br>くきわかめとたまごのスープ卵 | ごはん<br>さとう<br>でんぶん              | こめあぶら<br>アーモンド            | ぶたにく<br>だいのけ とうふ<br>たまご        | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ         | しょうが キャベツ<br>たまねぎ えのきたけ<br>こまつな にんじん                      | 666<br>28.9<br>21.5 |                        |    |
| 3<br>木                                                          | コッペパン乳<br>ぎゅうにゅう             | オムレツ卵<br>フルーツヨーグルトあえ乳<br>チリコンカン                    | パン<br>ナタデココ                     |                           | オムレツ<br>しろいんげんまめ<br>ぶたにく       | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト         | パイン もも りんご<br>にんにく たまねぎ トマト<br>グリーンピース にんじん               | 642<br>25.3<br>21.5 |                        |    |
| 4<br>金                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | あげだしょうふのごまだれかけ<br>コーンのひたし<br>ぐだくさんじる               | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも             | こめあぶら<br>ごま               | とうふ ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ        | ぎゅうにゅう                  | もやし コーン しょうが<br>にんにく たまねぎ しめじ<br>にんじん こまつな                | 631<br>21.8<br>21.7 |                        |    |
| 7<br>月                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | ぶたにくのしょうがいため<br>かわりづけ<br>だんごじる                     | ごはん さとう<br>でんぶん<br>さといも もち      | こめあぶら<br>ごま               | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう                  | しょうが たまねぎ だいこん<br>キャベツ きゅうり たくあん<br>ごぼう ねぎ にんじん           | 655<br>27.0<br>17.2 |                        |    |
| 8<br>火                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | こあじのたれがらめ<br>やさいのレモンあえ<br>かぶとたまごのスープ卵              | ごはん<br>さとう<br>でんぶん              | こめあぶら                     | さつまあげ<br>とうふ<br>たまご            | ぎゅうにゅう<br>こあじ           | キャベツ きゅうり レモン<br>たまねぎ かぶ コーン<br>しめじ しょうが にんじん             | 598<br>24.6<br>15.3 | とやま さかなこんだて<br>富山の魚 献立 |    |
| 9<br>水                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ひじきのり       | がんものふくめに<br>あおなのごまみそあえ<br>さつまじる                    | ごはん<br>さとう<br>さつまいも             | ごま                        | がんもどき<br>みそ<br>とりにく            | ぎゅうにゅう<br>ひじきのり         | キャベツ えのきたけ しょうが<br>だいこん ごぼう ほししいたけ<br>ねぎ にんじん ほうれんそう      | 638<br>22.4<br>17.2 |                        |    |
| 10<br>木                                                         | こめこパン乳<br>ぎゅうにゅう<br>チョコプリン   | げんきコロッケ乳<br>まめいろいろサラダ<br>はくさいとベーコンのスープ             | こめこパン<br>コロッケ<br>はるさめ プリン       | こめあぶら<br>ごま<br>マホメスポンジパン  | ミックスビーンズ<br>ベーコン               | ぎゅうにゅう                  | コーン キャベツ はくさい<br>にんにく ブロッコリー<br>にんじん                      | 665<br>19.7<br>26.7 |                        |    |
| 11<br>金                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | ぶりのゆずみそかけ<br>こまつなのさんしよくひたし<br>あつあげのみそしる            | ごはん<br>さとう<br>さといも              |                           | ぶり<br>みそ<br>あつあげ               | ぎゅうにゅう                  | ゆず もやし だいこん<br>えのきたけ ねぎ<br>こまつな にんじん                      | 642<br>28.2<br>20.9 | ひ こんだて<br>ひみの日 献立      |    |
| 14<br>月                                                         | コッペパン乳<br>ぎゅうにゅう             | チキンカツ<br>マリネサラダ<br>にくだんごいりミネストローネ                  | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ         | こめあぶら<br>オリーブオイル          | チキンカツ<br>にくだんご                 | ぎゅうにゅう                  | キャベツ コーン たまねぎ<br>セロリ にんにく トマト<br>パセリ にんじん                 | 643<br>25.2<br>24.1 |                        |    |
| 15<br>火                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | やきししゃも<br>キャベツとわかめのあまずあえ<br>にくじゃが                  | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも             | ごま                        | ししゃも<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>しめじ グリンピース<br>にんじん                      | 629<br>24.6<br>16.8 |                        |    |
| 16<br>水                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | ミックスみそまめ 種<br>あおなのきりぼしあえ<br>かきたまじる卵                | ごはん さとう<br>でんぶん<br>ふ            | こめあぶら<br>カシューナッツ          | だいのけ たまご<br>ひよこまめ みそ<br>こうやどうふ | ぎゅうにゅう                  | きりぼしだいこん しょうが<br>キャベツ たまねぎ ねぎ<br>えのきたけ こまつな にんじん          | 691<br>24.4<br>23.0 | てつきょうかこんだて<br>鉄強化 献立   |    |
| 17<br>木                                                         | コッペパン乳<br>ぎゅうにゅう             | たまごまきウインナー卵<br>スパゲティソテー<br>こめこのスープ乳                | パン こめこ<br>スパゲティ<br>じゃがいも        | とにゅうバター<br>こめあぶら          | たまごまきウインナー<br>ベーコン<br>とりにく     | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | たまねぎ はくさい<br>コーン ピーマン<br>にんじん                             | 696<br>26.2<br>26.1 |                        |    |
| 18<br>金                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | ちくわのカレーあげ<br>もやしのナムル<br>チゲふうぶたじる                   | ごはん<br>こめこ<br>じゃがいも             | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま      | ちくわ<br>ぶたにく<br>とうふ みそ          | ぎゅうにゅう                  | もやし キャベツ だいこん<br>ごぼう はくさいキムチ ねぎ<br>にんじん                   | 660<br>25.6<br>20.3 |                        |    |
| 21<br>月                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | とりにくのしおからあげ<br>やさいのしょうがじょうゆあえ<br>とうじのみそしる          | ごはん<br>さとう<br>でんぶん              | ごまあぶら<br>こめあぶら            | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ            | ぎゅうにゅう                  | にんにく キャベツ しょうが<br>だいこん しめじ れんこん<br>ねぎ ブロッコリー かぼちゃ<br>にんじん | 620<br>25.6<br>19.3 | とうじ ひ こんだて<br>冬至の日 献立  |    |
| 22<br>火                                                         | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>クリスマスデザート | チーズポテトエッグ乳 卵<br>かいそうサラダ<br>ふゆやさいかレー                | むぎごはん<br>さといも<br>クリスマスデザート      | こめあぶら                     | チーズポテトエッグ<br>ぶたにく<br>とうにゅう     | ぎゅうにゅう<br>かいそう          | キャベツ コーン にんにく<br>たまねぎ しょうが だいこん<br>りんご ブロッコリー にんじん        | 713<br>21.1<br>19.3 | こんだて<br>クリスマス 献立       |    |
| 23<br>水                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | わふうハンバーグ<br>じゃがいものきんぴら<br>なめこじる                    | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも             | ごまあぶら<br>ごま               | ハンバーグ<br>ぶたにく<br>とうふ みそ        | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | だいこん グリンピース<br>なめこ たまねぎ ねぎ<br>にんじん                        | 647<br>26.3<br>19.7 | <給食なし><br>窪・上庄         |    |
| 24<br>木                                                         | はちみつコッペパン乳<br>ぎゅうにゅう         | だいのけとこざかなのアーモンドがらめ種<br>コーンソテー<br>キャロットスープ乳         | はちみつパン<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも こめこ | こめあぶら<br>アーモンド<br>とにゅうバター | だいのけ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう<br>にぼし<br>なまクリーム | キャベツ コーン たまねぎ<br>マッシュルーム パセリ<br>こまつな にんじん                 | 683<br>28.1<br>25.2 | <給食なし><br>比美乃江         |    |

※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 |
|------------|---------|--------------|--------------|

