



12月のこんだてひょう



こんげつ もくひょう た もの けんこう し 今月の目標：食べ物と健康について知ろう										
にち 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)	たんぱく質(g)	
			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(ちようじ)を整(ととの)える	脂質(g)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに こまつなのきりぼしあえ じゃがいものそばろに	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな しめじ	657 27.5 16.6		
2 木	コッペパン ^乳 ソフトめん ぎゅうにゅう	はるまき ひじきのナムル ちゅうかあん	パン さとう ソフトめん でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	もやし たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが こまつな	733 28.2 21.8		
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに かわりづけ さつまじる	ごはん さつまいも さとう	ごま	がんもどき とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし ごぼう たくあん だいこん しめじ ねぎ にんじん	646 24.4 21.3		
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	おろしとうふハンバーグ やさしいため だんごじる	ごはん さとう さといも だんご	こめあぶら	とうふハンバーグ ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ コーン キャベツ ごぼう ねぎ にんじん	649 22.9 18.1		
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしとうふのごまみそかけ こまつなのさんしょくひたし ごもくやさいのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	あげだしとうふ ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	もやし にんにく しめじ しょうが たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	612 22.4 20.2		
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのあまずだれ ほうれんそうのごまみそあえ にらたまじる ^卵	ごはん さとう でんぷん ふ	ごま	にくだんご みそ たまご	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ にら たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん	587 23.2 16.7		
9 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	オムレツ ^卵 かいそうサラダ とうにゅうシチュー	こめこパン じゃがいも こめこ	こめあぶら	オムレツ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	キャベツ もやし コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	601 25.4 17.9		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ いとかんてんのあまずあえ くきわかめじる	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん くきわかめ	キャベツ もやし えのきたけ だいこん ねぎ にんじん	586 26.2 15.5		
13 月	ごはん ぎゅうにゅう みかん	ふくらぎのうめみそかけ ごもくだいず みぞれじる	ごはん さとう		ふくらぎ だいず しろみそ とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが うめぼし みかん ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん にんじん	684 29.8 18.5	ひみの日 ^{ひこんだて} 献立	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう セレクトデザート	ぶたにくのジャンロー はるさめのあえもの ちゅうかふうコーンスープ ^卵 (とうにゅうプリンタルト/みかんゼリー)	ごはん さとう はるさめ でんぷん タルト/ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり コーン ほししいたけ ほうさい ねぎ にんじん	760/693 25.4/24.7 24.2/18.1	タルト(朝日丘・海峰・ 比美乃江・西の杜) ゼリー(宮田・窪・ 十二町・上庄)	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ こまつなのなっとうあえ さといものみそしる	ごはん でんぷん さといも	こめあぶら	とりにく なっとう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ねぎ だいこん えのきたけ しめじ こまつな にんじん	616 31.0 17.2		
16 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう りんごジャム	ショットブラール(ミートボール) ピッティパナ(かき割りやさいのいためもの) アートソツパ(まめのスープ)	パン こめこ じゃがいも ジャム さとう	こめあぶら オリーブオイル	ミートボール とうにゅう ぶたにく ウィナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン グリーンピース セロリ ブロッコリー にんじん	697 30.4 25.4	世界味めぐり ^{せかいあじ} 献立 ^{こんだて} (スウェーデン)	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき じゃがいものきんぴら あつあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが グリーンピース えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ にんじん	620 32.0 16.4		
20 月	ごはん ぎゅうにゅう くもつふりかけ	コーンコロッセ だいこんサラダ はるさめスープ	ごはん はるさめ ふりかけ	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーンコロッセ だいこん きゅうり コーン ねぎ にんじん もやし メンマ ほししいたけ	619 18.7 16.7		
21 火	クリスマスライス ぎゅうにゅう クリスマスデザート	わふうもみのきがたハンバーグ こまつなとコーンのソテー パンプキンスープ	ごはん こめこ じゃがいも ゼリー さとう	とうにゅう ^卵 こめあぶら	ベーコン とりにく ハンバーグ とうにゅう	ぎゅうにゅう	コーン グリーンピース だいこん キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん こまつな	750 26.5 24.0	クリスマス ^{クリスマス} 献立	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	しろみぎかなのゆずふうみやき さんしょくあえ とうじのほうとうじる	ごはん ほうとう		あかうお とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ゆず キャベツ だいこん もやし かぼちゃ にんじん れんこん えのきたけ ねぎ	591 31.0 12.1	冬至 ^{とうじ} の献立 ^{こんだて} <給食なし> 宮田	
23 木	コアピスキューバ ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのパーベキューソース ブロッコリーのごまあえ こめこのシチュー	パン さとう こむぎこ コア さつまいも こめこ じゃがいも	とうにゅう ^卵 こめあぶら ごま	とりにくのパーベキューソース ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ しめじ にんじん	707 29.2 30.0	<給食なし> 朝日丘・宮田・窪・ 上庄・海峰・ 西の杜	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのバターしょうゆやき やさいのこんぶあえ ぶたじる	ごはん さといも じゃがいも	とうにゅう ^卵	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ にんじん	630 27.4 19.8	<給食なし> 比美乃江・海峰	

※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 ^{たまご} ・卵(魚卵を除く)	乳 ^{ちゅうにゅう} ・乳・乳製品	甲 ^{かひ} ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ^{たね} ・ごま、栗を除く種実類
----------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------