



こんだて予定表 12月

《12がつの きゅうしょくもくひょう》 たべもののえいようについてかんがえよう



全	18回
米飯	12回
パン	4回
麺	1回



ひづけ	こ ん だ て め い	カロリー タンパク しつ	お も な ざ い り ょ う				ぎょうじ
			血 や に く に な る	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる		
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの はるさめちゅうかスープ	646 23.8 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	にら もやし たけのこ しめじ	ごめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま サラダあぶら	4年生 校外学習
3 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフこうや豆腐 あつやきたまご ナムル アセロラゼリー	685 25.1 20.5	ぶたにく こうや豆腐 あぶらあげ ぎゅうにゅう たまごやき	にんじん えだまめ こんにやく きゃべつ	しいたけ ごぼう ほうれんそう	ごめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	
4 (水)	コッペパン フルーツクリームサンド ぎゅうにゅう しろみぎかなのピザソースやき ポテトスープ	616 25.6 21.1	クリーム ぎゅうにゅう ベーコン	パセリ もも にんじん きゃべつ	パイナップル たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ポークしゅうまい コールスローサラダ	670 24.3 22.1	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ しゅうまい	たけのこ にんじん ねぎ きゃべつ	たまねぎ しいたけ にら コーン	ごめ むぎ サラダあぶら ざらめ かたくりこ ごまあぶら	3年生 校外学習
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき からしあえ じゃがいものそばろに	665 27.8 18.8	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ごまつな もやし えだまめ	にんじん はくさい	ごめ むぎ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	
9 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ みそしる	625 29.6 17.4	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん きゃべつ ねぎ	ごまつな なめこ だいこん	かたくりこ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら ごめ むぎ	
10 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつとう ぶたにくとじゃがいものにつけ みそしる	676 27.4 18.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ なつとう	にんじん えだまめ ほうれんそう	たまねぎ しらたき はくさい	ごめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	3年生 校外学習
11 (水)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー いそべあえ ヨーグルト	613 28.5 24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう きざみのり ヨーグルト	にんじん しいたけ きゃべつ	たまねぎ ほうれんそう	ナン サラダあぶら	
12 (木)	おべんとうのひ きゅうしょくでは ぎゅうにゅうがでます		ぎゅうにゅう				
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのピリからやき パンサンスウ みそけんちんじる おこめのババロア	658 26.1 17.9	あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう メルルーサ	ねぎ にんじん だいこん こんにやく	きゃべつ もやし ごぼう ごまつな	むぎ ごま はるさめ サラダあぶら さといも ごまあぶら おこめのババロア ごめ	冬至 メニュー クリスマス メニュー
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス かいそうサラダ りんご	640 20.7 18.4	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン	にんじん トマト きゃべつ りんご	ごめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのマヨネーズやき やさいのにんにくしょうゆあえ きりぼしだいこんのにつけ	603 27.5 15.3	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ほうれんそう きゃべつ	にんじん きりぼしだいこん	ごめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら	
18 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう オムレツ ゆでやさい ミネストローネ	612 26.2 22.1	ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ ブロッコリー セロリ	にんじん たまねぎ トマト	しょくぱん グラニューとう じゃがいも パスタ	冬至 メニュー クリスマス メニュー
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう きのかじる セルフにしょくどん みかん	694 31.5 20	たまご とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし	みかん しめじ にんじん ごまつな	えのき なめこ こんにやく だいこん	ごめ むぎ サラダあぶら さとう さといも	
20 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう だんごじる ささかまとかぼちゃのてんぶら だいこんおろし	665 22.5 19.8	ぎゅうにゅう ささかま あおのり ぶたにく かつおぶし わかめ バター	かぼちゃ にんじん コーン	だいこん もやし ねぎ	ごめ むぎ こむぎご サラダあぶら じゃがいも	
23 (月)	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ゆでやさい セレクトデザート	626 30.8 21.9	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト きゃべつ	にんじん ピーマン ほうれんそう	スパゲッティ サラダあぶら デザート	冬至 メニュー クリスマス メニュー
24 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう なまあげのからみいため おひたし	668 27.3 22	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	しいたけ ほうれんそう もやし	にんじん はくさい	ごめ むぎ にらまんじゅう サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
25 (水)	ごめこパン ぎゅうにゅう カレーコロッケ ごまあえ はくさいスープ キャラメルクリーム	617 23.1 26	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう もやし ごまつな たけのこ	きゃべつ にんじん しいたけ はくさい	ごめこパン キャラメルパテ カレーコロッケ サラダあぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	

*栄養価は、中学年のものです。

12日 **おべんとうの日** べんとう も きゅうしょく きゅうにゅうで
お弁当を持ってきましょう。給食では牛乳が出ます。



20日 **冬至献立**

12月22日は冬至です。太陽の高さが最も低くなるため、一年で最も夜が長くなります。
そのため昔の人は、生命が終わる時期だと考え、その厄をはらうため無病息災を祈りました。
この日に、かぼちゃを食べ、ゆずのお風呂に入ると健康で過ごせるといわれています。

