



12月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

ひにち	しゅしょく	ぎゅう にゅう	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)		
				ち 血やにくになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	ちから ねつ 力や熱のもとになる	たんぱくしつ(g) しつ(g) ショウエン(mg)		
1 月			ココアあげパン ぎゅうにゅう イタリアンサラダ じゃがいものそぼろに みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ みかん	パン あぶら さとう じゃがいも	740 27.7 25.9 2.2		
2 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき わふうサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん こまつな ごぼう	こめ さといも むぎ	619 21.8 15.5 2.5		
3 水			【めあてのこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう もやしとニラのごまあえ いわしのおかかに ポカポカとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし にんじん ごぼう こまつな	こめ ごま さとう こんにゃく あぶら	623 25.6 18.4 1.9		
4 木			チキンライス スペインふうにんにくスープ ぎゅうにゅう アセロラミルクゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	バター たまご マッシュルーム	たまねぎ トマト にんにく	648 27.7 17.1 2.6		
5 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとさまいものあまだれがらめ やさいのんにくじょうゆあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	もやし にんじん だいこん	キャベツ にんにく ほうれんそう	こめ さつまいも あぶら みずあめ むぎ でんぶん さとう	683 26.2 19.4 2.2	
8 月			キャラメルこめこパン ぎゅうにゅう チキンチーズのオーブンやき プロッコリーのフレンチサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ ブロッコリー コーン	にんじん たまねぎ	こめこパン じやがいも	596 29.2 24.1 2	
9 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごまあえ ぶたにくとだいこんにもの あつやきたまご りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご	だいこん ねぎ こまつな	にんじん しょうが キャベツ	こめ あぶら ごま さといも むぎ	637 23.3 19.7 1.8	
10 水			【みやっこランチーねぎー】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのネギソースかけ ごもぐにまめ ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たら だいす にんにく (ほうれんそう)	ねぎ アップルソース はくさい こんぶ	こめ でんぶん あぶら こんにゃく むぎ	623 26.2 16.1 2	
11 木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース えびしゅうまい セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいどうサラダ	ぶたにく えびしゅうまい キャベツ	しょうが ビーマン たけのこ コーン	こめ さとう あぶら ゼリー むぎ でんぶん こんにゃく	683 23.7 19.7 2	
12 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツとブロッコリーのソテー ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ベーコン みそ	ハンバーグ たまご	ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	こめ さとう あぶら むぎ あぶら	625 26.1 18.7 2.3
15 月			【ひがしょうがっこうのほごしゃがかんがえたカレー】 スライスパン やさいなんんでもドライカレーサンド(レタス) ようふうたまごスープ ゴマプリン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ なす にんにく レタス	にんじん あぶら パセリ セロリ コッペパン じやがいも プリン	725 26.9 26.8 2.6	
16 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれやき いそべあえ いものこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ にんじん	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな	こめ さとう さといも こんにゃく むぎ ごま	648 27.1 19.3 1.9	
17 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ からしあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ バター	ハムカツ みそ バター	ほうれんそう にんじん コーン ねぎ	もやし にんにく にんにく こめ あぶら じやがいも はるさめ むぎ	693 23.6 20.3 2.5	
18 木			ミートソースパゲティ ぎゅうにゅう ゆでやさい ゆきのポンデードーナツ	チーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく トマト えだまめ	たまねぎ しょうが ほうれんそう スパゲティ あぶら こむぎこ	714 29 22.8 2.3	
19 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふチゲスープ にらまんじゅう バンサンスウ	ぎゅうにゅう とうふ にらまんじゅう	ぶたにく みそ	にんじん はくさい ねぎ	にら しげたけ キャベツ こめ あぶら はるさめ さとう むぎ ごまあぶら	619 21.8 15.5 2.5	
22 月			【とうじのひこんだて】 むぎいりごはん シラのゆずみそやき ぎゅうにゅう はくさいのしおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	しいら こんぶ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	はくさい だいこん ごぼう	こめ ごまあぶら こんにゃく むぎ こんにゃく	601 28 15.2 2.4	
23 火			ごしょくごはん ぎゅうにゅう ごますあえ やさいいっぽいにくだんご ぐだくさんみそしる	きざみあげ とりにく にくだんご わかめ	ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ コーン もやし ねぎ にんにく	かんぴょう コーン ねぎ だいこん ごぼう こめ さとう あぶら じやがいも むぎ さとう ごま	693 25.1 19.8 2.6	
24 水			【すききらいこんだてーやさいー】 むぎいりごはん ごぼうカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい けんさんヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ ヨーグルト	にんにく ごぼう にんじん えだまめ (ほうれんそう)	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ こめ あぶら じやがいも むぎ	718 22.7 21.3 2.1	
25 木			【クリスマスこんだて】 あさやきコッペパン クリームジャム ぎゅうにゅう タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ クリスマスセレクトデザート	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ	カリフラワー たまねぎ もやし パン デザート あぶら ジャム こめ あぶら じやがいも むぎ	670 24.7 31.9 2.3	

今月の目当て
さむ
ま
しょくじ
寒さに負けない食事をしよう！

とうじ 冬至には、運を呼び込むために「ん(うん)」が2つつく食べ物を食べる風習があります。
・なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うんどん
「ん」がつく食べ物を「運ざかり」といい、縁起が良いとされています。22日の給食
に「ん」がつく食べ物が入っているか、探してみてくださいね！

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	661	25.6	20.4	2.2
中学年の 給食一食分の 栄養摂取基準値	650	21.5~32.5	14.4~21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】

錦小で11月11日に給食用食材である「だいこん」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。