



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

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ひにち	しゅよく	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 ちようし 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	
1 月			ココアあげパン ギゅうにゅう 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 ギゅうにゅう	にんじん キャベツ	パン さとう あぶら じゃがいも	740 27.7 25.9 2.2
2 火			むぎいりごはん ギゅうにゅう とりにくのこうみやき わふうサラダ みそけんちんじる	ギゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん しょうが こまつな にんにく ごぼう キャベツ	こめ むぎ さといも にんにく さとう	619 21.8 15.5 2.5
3 水			【めあてのこんだて】 むぎいりごはん ギゅうにゅう もやしとニラのごまあえ いわしのおかか ぽかぽかとんじる	ギゅうにゅう いわしおかか ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん にんじん しょうが ごぼう しょうが こまつな	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく あぶら	623 25.6 18.4 1.9
4 木			チキンライス スペインふうのにんにくスープ ギゅうにゅう アセロラミルクゼリー	とりにく バター ギゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマト こまつな にんにく	こめ むぎ クルトン	648 27.7 17.1 2.6
5 金			むぎいりごはん ギゅうにゅう とりにくとさつまいものあまだれがらめ やさいのにんにくじょうゆあえ だいこんのみそしる	ギゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	もやし キャベツ にんじん にんにく だいこん ほうれんそう	こめ むぎ さつまいも でんぶ あぶら さとう みずあめ	683 26.2 19.4 2.2
8 月			キャラメルこめこパン ギゅうにゅう チキンチーズのオープンやき ブロッコリーのフレンチサラダ ポテトスープ	ギゅうにゅう とりにく チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン	こめこパン じゃがいも	596 29.2 24.1 2
9 火			むぎいりごはん ギゅうにゅう ごまあえ ぶたにくとだいこんのもの あつやきたまご りんご	ギゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご	だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	637 23.3 19.7 1.8
10 水			【みやっこランチねぎー】 むぎいりごはん ギゅうにゅう タラのネギソースがけ ごもくにまめ ほうれんそうのおひたし	ギゅうにゅう たら ぶたにく だいず さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく アップルソース ほうれんそう はくさい にんじん こんぶ	こめ むぎ でんぶ こんにゃく	623 26.2 16.1 2
11 木			むぎいりごはん ギゅうにゅう チンジャオロース えびしゅうまい セノビーゼリー	ギゅうにゅう ぶたにく ギゅうにゅう えびしゅうまい かいそうサラダ	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ しいたけ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら こんにゃく ゼリー	683 23.7 19.7 2
12 金			むぎいりごはん ギゅうにゅう 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	ギゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご みそ	ブロッコリー キャベツ ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	625 26.1 18.7 2.3
15 月			【ひがし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 ギゅうにゅう ベーコン たまご	たまねぎ にんじん なす ごぼう にんにく パセリ レタス セロリ	コッペパン こむぎこ あぶら じゃがいも でんぶ プリン	725 26.9 26.8 2.6
16 火			むぎいりごはん ギゅうにゅう ぶたにくのごまだれやき いそべあえ いものこじる	ギゅうにゅう ぶたにく ごま みそ とうふ のり	たまねぎ ピーマン ほうれんそう キャベツ ねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	648 27.1 19.3 1.9
17 水			むぎいりごはん ギゅうにゅう ハムカツ からしあえ どさんこじる	ギゅうにゅう ハムカツ ぶたにく みそ バター	ほうれんそう もやし にんじん コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら はるさめ じゃがいも	693 23.6 20.3 2.5
18 木			ミートソーススパゲティ ギゅうにゅう ゆでやさい ゆきのボンデーナツ	チーズ ぶたにく ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ほうれんそう えだまめ	スパゲティ こむぎこ あぶら	714 29 22.8 2.3
19 金			むぎいりごはん ギゅうにゅう とうふチゲスープ にらまんじゅう パンサンスウ	ギゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にらまんじゅう	にんじん はくさい はくさい しいたけ ねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	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 シイラのゆずみそやき ギゅうにゅう 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 ギゅうにゅう こんぶ みそ とうにゅう あぶらあげ	はくさい だいこん かぼちゃ ごぼう	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく	601 28 15.2 2.4
23 火			ごしよくごはん ギゅうにゅう ごまずあえ やさしいっぱいにくだんご ぐだくさんみそしる	きざみあげ ひじき とりにく ギゅうにゅう にくだんご ぶたにく わかめ	にんじん かんびょう キャベツ コーン もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま じゃがいも	693 25.1 19.8 2.6
24 水			【すきらいこんだてーやさー】 むぎいりごはん ごぼうカレー ギゅうにゅう ゆでやさい けんさんヨーグルト	ぶたにく チーズ ギゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	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 ギゅうにゅう 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	ギゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ もやし	パン あぶら デザート ジャム	670 24.7 31.9 2.3

こんげつ めあ さいま しよくじ
今月の目当て 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 ・かんとん ・うんどん(うどん)
「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。