

12月こんだてよていひょう

日 曜日 毎	こんだてめい 献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しよくえん 換算
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		
2月	ごはん 豚肉のしょうが炒め やみつきもやし みそ汁	ごはん あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ もやし とうみょう だいこん えのきたけ こまつな	しょうゆ みりん さけ しょうゆ けずりぶし	624 1.9
3火	寿ごはん 八宝菜 甘酢あえ	ごはん おおむぎ あぶら でんぷん さとう こま	ぶたにく えび イカ なまあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり	しょうゆ しお オイスターソース しょうゆ す	623 1.8
4水	コッパン ひき肉のスパイシー炒め 粉ふきいも かぶのスープ	コッパン あぶら さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく だいす とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト にんじん たまねぎ かぶ	さけ ケチャップ しお こしょう ワイン チリパウダー こしょう しょうゆ しお こしょう がらスープ	607 2.4
5木	ごはん さばのみそ煮 こんにゃくのごま和え かにかま汁	ごはん さとう こんにゃく さとう こま	さば みそ かにかぶみかまぼこ とうふ	しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう みすな えのきたけ たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお けずりぶし	691 2.8
6金	ちゃんこうどん(ソフトめん) (ちゃんこうどん汁) のり酢和え きんとんパイ	ソフトめん さとう ★きんとんパイ あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ ツナ のり	はくさい ねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが もやし こまつな	しょうゆ さけ けずりぶし しょうゆ す	708 3.0
9月	ごはん カレー ハムと大根のサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん ほうれんそう	カレー粉 ちゅうのうろす ケチャップ チャツネ すりおろしりんご ドレッシング	645 2.2
にほんのたべものたび【青森県】						
10火	ごはん いかのにんにく揚げ 萣わかめの炒め煮 せんべい汁	ごはん でんぷん あぶら こんにゃく さとう あぶら こま さといも あぶら かやきせんべい	いか ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりにく みそ	にんにく にんじん えだまめ はくさい こまつな まいたけ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん さけ しょうゆ みりん けずりぶし	651 2.4
11水	丸パン ハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ(ドレッシング) キャロットポタージュ	まるパン あぶら あぶら じゃがいも こむぎこ パター	★ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり たまねぎ にんじん	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう ドレッシング しお こしょう がらスープ	700 2.4
12木	寿ごはん ブルコギ チンゲン菜のスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら こま はるさめ	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ たら パプリカ チンゲンサイ ねぎ しいたけ しょうが	さけ コチュジャン しょうゆ しお こしょう しょうゆ がらスープ	634 1.7
13金	スパゲティボリタン ごぼうサラダ(ドレッシング) 蒸しケーキ	スパゲティ パター あぶら さとう さとう ★むしケーキ	ウイナー ぎゅうにゅう とりにく	ピーマン たまねぎ マッシュルーム ごぼう にんじん えだまめ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう す しょうゆ ドレッシング	674 3.0
♪♪♪リクエストこんだて戸頭小学校♪♪♪						
16月	ごはん 麻婆豆腐 もやしときくらげの和えもの 杏仁豆腐	ごはん あぶら さとう でんぷん あぶら さとう ★あんにとんぷ	とうふ ぶたにく だいす みそ	たけのこ ねぎ しいたけ たら にんにく しょうが	しょうゆ テンメシジャン トウバンジャン す しょうゆ	618 1.8
17火	ごはん 鶏肉の香味焼き 旨塩キャベツ しらすのかきたま汁	ごはん さとう あぶら あぶら でんぷん	とりにく しらす たまご	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ みりん しちみつがらし しお しょうゆ みりん しお けずりぶし	635 2.1
18水	キャラメル揚げパン クリームシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	コッパン あぶら じゃがいも あぶら パター こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	ミルク(キャラメル) しお こしょう がらスープ しょうゆ ワイン	713 2.2
♪♪♪食育の日♪♪♪						
19木	寿ごはん 豚肉と大根のうま煮 なめこ汁	ごはん おおむぎ あぶら こんにゃく さとう さといも	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう なめこ こまつな	しょうゆ さけ みりん がらスープ けずりぶし	689 2.0
☆☆☆冬至献立☆☆☆						
20金	ごはん 鮭のゆずみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 すいとん汁	ごはん さとう あぶら さとう ★すいとん	さけ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	ゆず きりぼしだいこん にんじん しいたけ にんじん ほうれんそう かぼちゃ はくさい ねぎ	さけ みりん しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお けずりぶし	682 2.3
23月	寿ごはん 生揚げのキムチ煮込み 根菜の豆乳スープ	ごはん おおむぎ あぶら とりにく とうにゅう	ぶたにく なまあげ とりにく とうにゅう	えのきたけ キャベツ はくさいキムチ たら れんこん かぶ にんじん ごぼう たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	673 1.4
24火	ごはん ハッシュドポーク クリスマスチーズサラダ(ドレッシング) デザート	ごはん あぶら さとう ★デザート	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ カリフラワー きゅうり ブロッコリー	ワイン ハヤシルウ トマトビュレ ケチャップ しお こしょう ドレッシング	727 2.3

「食育の日」は
食べ物や
食べることに
ついて考える日です。

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	12月の平均
エネルギー(kcal)	650	664
しよくえん(g)	2.0	2.2