# [　12がつこんだて 予 定 表　]

2023年 12月度　　1(小学校)

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間□<br>血や肉になる | 黄の仲間□<br>熱や力の元になる | 緑の仲間□<br>体の調子を整える | その他 | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>しお相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1□<br>金 | ごはん　**郷土料理** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 600 kcal |
| | あかうおのあおさやき | | あかうお,あおのり | たまごぬきマヨネーズ,パンこA | | さけ,しお | 27.3 g |
| | はくさいのごまあえ | | | ごま,さんおんとう | はくさい,こまつな,にんじん | しょうゆ,しお | 22.1 g |
| | ぶたじる | | ぶたにく,あつあげ,みそ | さといも,あぶら | にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,しめじ | にぼしだし | 1.7 g |
| 4□<br>月 | ごはん　**ハッピーにんじん** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 647 kcal |
| | グリルチキン | | (とりにく) | (さとう,でんぷん) | | (しょうゆ,しお,こしょう) | 26.8 g |
| | ｷｬﾍﾞﾂとりんごのｻﾗﾀﾞ | | | さんおんとう,オリーブあぶら | キャベツ,きゅうり,りんご | す,しお,しょうゆ,こしょう | 23.3 g |
| | かぶとほうれんそうのシチュー | | ベーコン,ぎゅうにゅうD,なまクリームD, | じゃがいも,あぶら | かぶ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,しめじ | しお,こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー | 1.7 g |
| 5□<br>火 | ごはん　**郷土料理** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 649 kcal |
| | あじチーズフライ | | (あじ,チーズD) | あぶら(ぱんこA,こむぎこA) | | (しお) | 29.0 g |
| | ひじきのいためにに | | とりにく,ひじき,だいず | さんおんとう,あぶら | にんじん,ごぼう,いんげん,えのき | さけ,みりん,しょうゆ | 21.7 g |
| | さといもとだいこんのうまに | | ぶたにく | さといも,こんにゃく,さんおんとう,あぶら | にんじん,だいこん,たまねぎ,しいたけ,えだまめ,しょうが | みりん,さけ,しょうゆ,かつおぶし | 1.8 g |
| 6□<br>水 | むぎごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 623 kcal |
| | ちゅうかどんのぐ | | ぶたにく,うずらたまごC,えびF,いか | でんぷん,あぶら,ごまあぶら | たまねぎ,にんじん,しいたけ,はくさい,こまつな,しょうが | しょうゆ,しお,こしょう,とりがらさけ | 26.2 g |
| | ぎょうざ | | (ぶたにく) | (ごまあぶら,さとう,こむぎこA,でんぷん) | (キャベツ,たまねぎ,はくさい,にんにく,しょうが) | (しお,しょうゆ,ぎょかいエキス) | 18.2 g |
| | みかん | | | | みかん | | 1.8 g |
| 7□<br>木 | ごはん　**郷土料理** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 631 kcal |
| | ちくわのいそべあげ | | ちくわ,あおのり | こむぎこA,でんぷん,あぶら | | | 23.9 g |
| | きりぼしだいこんのふくめに | | さつまあげ | こんにゃく,ごま,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら | きりぼしだいこん,にんじん,いんげん,しいたけ | さけ,みりん,しょうゆ | 18.8 g |
| | ほうとうにこみうどん | | とりにく,あぶらあげ,みそ | うどんA | かぼちゃ,たまねぎ,しめじ,ねぎ | しょうゆ,にぼしだし,こんぶだし | 2.4 g |
| 8□<br>金 | むぎごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 660 kcal |
| | キーマカレー | | ぎゅうにく,ぶたにく | バターD,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,あぶら | にんにく,しょうが,たまねぎ,トマト,にんじん,えだまめ | カレールー,りんごピューレ,ウスターソース,ケチャップ | 23.2 g |
| | れんこんサラダ | | ロースハム | ごまドレッシングC | れんこん,きゅうり,にんじん,コーン | しょうゆ,しお | 25.5 g |
| | | | | | | | 2.0 g |
| 11□<br>月 | ごはん　**味めぐり給食　北海道** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 662 kcal |
| | とりにくのざんぎ | | とりにく | ごま,でんぷん,あぶら | にんにく,しょうが | しょうゆ,さけ | 25.4 g |
| | おからサラダ | | ロースハム,おから,チーズD | たまごぬきマヨネーズ,さんおんとう | きゅうり,たまねぎ,にんじん | しょうゆ,りんご酢,しお,こしょう | 28.3 g |
| | さんぺいじる | | さけ | じゃがいも,こんにゃく | だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ | しお,しょうゆ,かつおぶし,こんぶだし,さけ | 1.6 g |
| 12□<br>火 | むぎごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 519 kcal |
| | チキンライスのぐ | | とりにく | さんおんとう,あぶら | たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ | ケチャップ,やさいブイヨン,トマトソース,しお,こしょう | 18.4 g |
| | あじのムニエル | | あじ | でんぷん | バターD,オリーブあぶら | しお | 17.2 g |
| | やさいスープ | | ベーコン | マカロニA,あぶら | にんじん,たまねぎ,はくさい,パセリ | しお,しょうゆ,とりがら,こしょう | 1.9 g |

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

## 冬休み中の食生活について

長い休みになると、ダラダラと過ごしてしまいがちです。学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。