



12月のよていこんだて表

★ 20日(金)・21日(土)・22日(日)は
佐賀県 食育の日です! ★

まいつき 19日は しょくいくの日!!

みやき町立中原 小学校

2019

ひびけ 日付	よび 曜日	こんだて 名	主 材			えいようか 栄養価	アレルギー 物質を含む食品
			おも 主	な 主	りょう 料		
		主食 牛乳 主菜 副菜	おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも 主に体をつくるもとになる (赤)	りょう 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	エネルギー たんぱく質 カルシウム	(卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原材料に使用した食品) ※ コンタミネーションの可能性のある食品は除く
2	げつ	マーボー豆腐どん 牛乳 中華風五目スープ	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 かたくり粉 あぶら さとう	ぶた にく 豚ひき肉 やき豆腐 だいず みそ あかみそ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく きのこ・果物 など	631 24.8 355	ベーコン(乳)
3	か	ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き ひじきの煮物 ごもく汁	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 さとう あぶら さといも かたくり粉	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 みそ ひじき さつまあげ だいず あつあげ	しょうが こんにゃく にんじん いんげん だいこん こまつな にんじん ほししいたけ	639 26.3 330	
4	すい	ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き しらす和え ぶた汁	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ チーズ ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ パセリ レモン果汁 はくさい きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	591 29.0 346	チーズ
5	も	ゆかりごはん 牛乳 とりすきうどん わかめとツナの和え物	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 わかめ まぐろ水煮	ゆかり はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	610 21.8 294	うどん
6	きん	ミルクパン 牛乳 ボルシチ りんご入りマヨネーズサラダ	ミルクパン じゃがいも バター たまごなしマヨネーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく スキムミルク	たまねぎ キャベツ かぶ にんじん ホールトマト パセリ にんにく りんご キャベツ ほうれんそう とうもろこし レモン果汁	586 25.0 355	ミルクパン(小麦・乳) バター・スキムミルク デミグラスソース
9	げつ	ごはん 牛乳 さばの煮つけ れんこんの金平 みそ汁	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ みそ	しょうが れんこん こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	645 25.9 281	
10	か	ごはん 牛乳 冬野菜のキムチ煮 のり和え	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 あぶら さとう いりごま ごま油 さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく がんもどき あかみそ みそ のり	はくさいキムチ たまねぎ こんにゃく にんじん きくらげ えだまめ にんにく しょうが ほうれんそう だいこん キャベツ にんじん	673 30.0 367	
11	すい	おやこどん 牛乳 あかだしのみそ汁	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 あぶら さとう とうふ あかみそ みそ	とりにく たまご 高野豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ	631 25.9 318	たまご
12	も	チキンピラフ 牛乳 花野菜のサラダ チャウダースープ	せいはいくまい きょうばい 精白米 強化米 あぶら アーモンド イタリアンドレッシング じゃがいも バター 小麦粉	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし グリンピース にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう	580 20.7 314	ベーコン(乳) バター 小麦粉 牛乳
13	きん	ピザパン 牛乳 れんこんのカレーいため はくさい 白菜のスープ アセロラゼリー	しょく 食パン さとう あぶら あぶら じゃがいも あぶら	まぐろ水煮 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ピーマン れんこん キャベツ にんじん はくさい にんじん パセリ アセロラゼリー	561 21.7 350	食パン(小麦・乳) チーズ ベーコン(乳)



12月のよていこんだて表

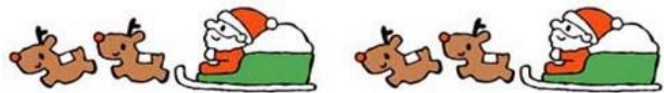
※ 20日(金)・21日(土)・22日(日)は
佐賀県 食育の日です! *

まいつき 19日は しょくいくの日!!

みやき町立中原 小学校

2019

ひつげ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも 主 な ざい 材 りょう 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く		
			おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
			穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg		
16 げつ 月		ごはん	精白米 強化米								
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
		さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮(さとう でん粉)	さばのみぞれ煮(さば)	さばのみぞれ煮(だいこん)	しょうゆ	640	23.3	426		
		きりほし大根のいため煮	さとう あぶら	あぶらあげ	きりほし大根 こんにやく にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん					
とうふとわかめのみそ汁		とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし けすだし 煮干し 削り節							
17 か 火		ゆかりごはん	精白米 強化米		ゆかり						
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
		おでん風煮もの	さといも	とり肉 うずら卵 こんぶ あつあげ 魚のすりみボール	だいこん こんにやく	けすだし 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん さけ 酒	639	25.4	390	うずら卵	
		しゅんぎくのごまいため	すりごま さとう あぶら		しゅんぎく はくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ しお 塩					
18 すい 水		ごはん	精白米 強化米								
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
		はっほうさい 八宝菜	かたくり粉 あぶら	ぶたにく いか えび	はくさい もやし たまねぎ たけのこ	とり鶏からスープ しょうゆ さけ 酒 しお こしょう	690	24.2	321	えび	
		あげはるまき	はるまき (米粉・小麦粉・香辛・卵・砂糖) あぶら	はるまき (ぶたにく)	はるまき (たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・しょうが)	しょうゆ フイヨン				春巻きの皮(小麦)	
すじょうゆ和え	いりごま さとう	わかめ	きりほし大根 キャベツ きゅうり	す しょうゆ							
19 む 木		わかめごはん	精白米 強化米	わかめごはんのもと							
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
		かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう	とり 鶏ひき肉 あつあげ	かぼちゃ たまねぎ こんにやく	しょうゆ さけ みりん	631	23.7	349		
		ゆず和え	さとう		ほししいたけ にんじん えだまめ	しょうゆ さけ みりん					
はくさい きゅうり きりほし大根 にんじん ゆず			はくさい きゅうり きりほし大根 にんじん ゆず	うすくちしょうゆ す しお 酢 塩							
20 きん 金		コッペパン	コッペパン								コッペパン(小麦・乳)
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
		ホワイトシチュー	じゃがいも バター 小麦粉	とり肉 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ しろ 白いんげん豆	とり鶏からスープ しお こしょう 白ワイン	616	26.2	353	バター・小麦粉 粉チーズ・牛乳 ロースハム(乳)	
		キャベツのサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	しお 塩					
23 げつ 月		ごはん	精白米 強化米								
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
		てつぷ 手作り肉じゃがコロッケ	じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 あぶら	ぶたひき肉 だいす たまご	たまねぎ えだまめ	しょうゆ しお こしょう みりん	689	22.9	336	たまご 小麦粉・パン粉	
		くきわかめの金平	すりごま さとう ごま油	くきわかめ 牛肉	ごぼう こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ さけ 酒					
はくさいのみそ汁		みそ	はくさい たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	にぼし けすだし 煮干し 削り節							
24 か 火		小さいコッペパン	コッペパン								小コッペパン(小麦・乳)
		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
		ミートローフ	さとう	とりひき肉 ぶたひき肉 おから	たまねぎ にんじん とうもろこし	しお こしょう 塩 クチャップ デミグラスソース しょうゆ	630	26.1	300	デミグラスソース	
		プロッコリーサラダ	和風ドレッシング		プロッコリー だいこん キャベツ にんじん	しお 塩					
		カレースープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ はくさい パセリ	鶏ガラスープ カレールウ カレー しょうゆ 白ワイン しょうゆ				ベーコン(乳)	
クリスマスケーキ	クリスマスケーキ (米粉・砂糖・油)	クリスマスケーキ (豆乳)			ココアパウダー						



ふゆやすみ



☆かぜ予防のポイント☆

- ①こまめな手洗い ②栄養のバランスがとれた食事

今月の平均	628	24.9	340	* 牛乳は毎日
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350	

