



12月のよていこんだて表

※ 18日(金)・19日(土)・20日(日)は
佐賀県 食育の日! ★

まいつき 19日は しょくいくの日!!

みやき町立中原 小学校

2020

ひつげ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも 主 な ざい 材 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 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 ちよう 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			
			おも 主 主にエネルギーのもとになる (黄) 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤) 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	おも からだ ちよう 主に体の調子を 整えるもとになる (緑) 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		
1 か 火		ごはん	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米								
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳							
		ぶた肉とれんこんのいためもの	あぶら さとう	ぶた肉	れんこん		しょうゆ みりん さけ	604	25.3	365	
		しらすあえ	いりごま ごま油 さとう	ちりめんじゃこ	こまつな もやし にんじん		しょうゆ				
あつあげのみそ汁		あつあげ みそ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ		にほ けすなし 煮干し 削り節						
2 す い 水		チキンライス	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米 バター さとう	とり肉 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース	トマトケチャップ 塩 こしょう ワイン				バター 粉チーズ	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳				612	22.3	316	スキムミルク
		キャベツとコーンのサラダ	たまご不使用マヨネーズ ドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		しお				ベーコン(乳)
たまごスープ	かたくり粉	たまご ベーコン	たまねぎ ほうれんそう		とりがらすー 塩 こしょう うすくちしょうゆ						
3 も の 木		ミルクパン	ミルクパン							ミルクパン	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳							
		フライドチキン	こむぎこ 小麦粉 あぶら	とり肉 牛乳	にんにく		しお 塩 こしょう さけ 酒 オールスパイス	641	29.9	316	牛乳
		カリフラワーのサラダ	イタリアンドレッシング		カリフラワー キャベツ とうもろこし にんじん		しお				ベーコン(乳)
カレースープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ セロリー		とりがらすー カレールウ 塩 こしょう うすくちしょうゆ				カレールウ(小麦)		
4 き ん 金		ぶたたまどん	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米 あぶら さとう	ぶた肉 たまご 高野豆腐	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん 塩				たまご	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳				636	26.3	333	
		あか 赤だしのみそ汁		とうふ あか 赤みそ みそ	なめこ ほうれんそう たまねぎ みつば		にほ けすなし 煮干し 削り節				
りんご			りんご								
7 げ つ 月		ひじきごはん	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米 ごま油	ひじき 牛肉 あぶらあげ	ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ みりん					
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳				655	23.8	314	
		とりすきうどん	うどん あぶら さとう	とり肉	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ		けすなし こんぶ 削り節 だし昆布 しょうゆ 塩 みりん				うどん
マヨネーズあえ	たまご不使用マヨネーズ	まぐろ水煮	キャベツ ほうれんそう れんこん にんじん		しお						
8 か 火		ごはん	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米								
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳							
		てつく 手作り肉じゃがコロッケ	じゃがいも さとう	ぶたひき肉 だいす	たまねぎ えだまめ		しょうゆ 塩 こしょう みりん	678	22.4	315	小麦粉 パン粉
		こむぎこ 小麦粉 パン粉 あぶら	たまご								たまご
くきわかめの金平	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						
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		にほ けすなし 煮干し 削り節						
9 す い 水		ごはん	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米								
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳							
		おでん風煮もの	さといも	とり肉 うすら卵 こんぶ	だいこん こんにやく		けすなししお 削り節 塩 うすくちしょうゆ	636	26.4	390	うすら卵
		あつあげ さかな 魚のすりみボール					みりん さけ				
しゅんぎくのごまあえ	すりごま さとう		しゅんぎく はくさい ほうれんそう にんじん		しょうゆ 塩						
やきのり		やきのり									
10 ち の 木	献 立 名 人	ミルクパン	ミルクパン							ミルクパン	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳							
		オムレツ(トマトソースいり)	オムレツ(あぶら)	オムレツ(たまご とり肉)	オムレツ(たまねぎ)		トマトケチャップ 塩 こしょう	642	25.3	388	たまご
		グリーンサラダ	わらう 和風ドレッシング		キャベツ きゅうり レタス		しお				
ミルクスープ	じゃがいも 小麦粉 バター	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ		とりがらすー 塩 こしょう 白ワイン				小麦粉 バター		
みかん			みかん						ベーコン(乳) 牛乳		
11 き ん 金		ごはん	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米								
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳							
		さんまのみぞれ煮	さとう かたくり粉	さんま	だいこん		しょうゆ みりん 塩	630	25.1	440	
		ごもくまめ	あぶら さとう	だいす	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ いんげん		しょうゆ さけ				
のっぺい汁	さといも さつまいも かたくり粉	とり肉 あつあげ	れんこん にんじん ほうれんそう みつば		けすなし こんぶ 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ 塩						
14 げ つ 月		ミートボールカレー	せいはいくまい きようかまい 精白米 強化米	ミートボール(牛肉・豚肉)	たまねぎ にんじん グリンピース	カレールウ 塩 こしょう あか 赤ワイン				ミートボール(小麦)	
		ぎゆうにゆう 牛乳	じゃがいも あぶら	スキムミルク	ホールトマト しょうが にんにく ほしぶどう		トマトケチャップ	656	20.4	303	スキムミルク
		かいそうサラダ		かいそうミックス	きゅうり だいこん キャベツ とうもろこし		あお 青じそドレッシング 塩				カレールウ(小麦)



12月のよていこんだて表

※ 18日(金)・19日(土)・20日(日)は
佐賀県 食育の日! ★

まいつき 19日は しょくいくの日!!

みやき町立中原 小学校

2020

ひびけ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも 主 なる さい 材 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 主に体をつくるもとになる (赤)	おも 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	しょうゆ 調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
15	か	ごはん 牛乳 あつあげの あんかけ のりあえ	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ しょうが	619	25.0	426	
16	すい	ゆかりごはん 牛乳 さけのムニエル ブロッコリーサラダ やさいととうふのみそ汁 さがみかんゼリー	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる ゆかり レモンかじゅう ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ しょうが しょうゆ	644	28.6	305	小麦粉 バター ロースハム(乳)
17	もく	小さいミルクパン 牛乳 スパゲティー ミートソース ツナサラダ	ミルクパン	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる たまねぎ にんじん ホールトマト トマトジュース パセリ にんにく	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	605	24.4	317	ミルクパン スパゲティー スキムミルク
18	きん	ごはん 牛乳 たいのみそやき ひじきとだいずのいため煮 けんちん汁	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる しょうが れんこん にんじん いんげん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	621	27.5	316	
21	げつ	わかめごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず和え	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる かぼちゃ たまねぎ こんにやく ほししいたけ にんじん えだまめ	しょうゆ しょうが しょうゆ しょうが	632	23.9	374	
22	か	ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜 とうふシュウマイ 春雨ちゅうかあえ	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる はくさい もやし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん きくらげ	しょうゆ しょうが しょうゆ しょうが	616	24.4	303	えび 小麦粉
23	すい	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きりぼしだいこん 切干大根のいため煮 みそけんちん汁	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる しょうが しょうが しょうが	しょうゆ しょうが しょうゆ しょうが	664	27.1	317	
24	もく	小さいコッペパン 牛乳 佐賀牛ビーフシチュー カラフルピーンズサラダ クリスマスケーキ	コッペパン	おも からだ 主に体をつくるもとになる ぎゅうにゅう 牛乳	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ だいこん 赤ピーマン とうもろこし	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	670	26.2	303	コッペパン ハヤシルウ(小麦・乳)



ふゆやすみ

☆かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防☆

- ①こまめな手洗い
- ②空気の入れかえ
- ③規則正しい生活
- ④栄養のバランスがとれた食事

今月の平均

637	25.2	341
640	24.0	350

基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値

*牛乳は毎日

人が多い場所には行かないなど、今年は特に気をつけましょう!

