



12月のよていこんだて表

★ 17日(金)・18日(土)・19日(日)は
佐賀県 鯖の日です! ★

まいつき 19日は しょくいくの日!!

ちやうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2121

ひづけ 日付	こんだて名 【主食 牛乳 主菜 副菜】	主 な ざい 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		
ようび 曜日		こく 穀類・いも類・砂 糖 ・油脂類 など	あな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海 そうなど	いろ 色の濃い野菜・そ 他の野菜 きのこ・果物 など	しょう 調味料など	キロカロ リ kcal	グラム g	ミリグラム mg	
1 すい 水	ごはん 牛乳 おでん しゅんぎくのごまあえ やきのり	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 うすら卵 こんぶ あつあげ 魚のすりみボール	だいこん こんにやく	けすぶししお 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん さけ 酒	593	25.7	386	うすら卵
2 もく 木	ミルクパン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ カレースープ	ミルクパン	ぎゅうにゅう 牛乳 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 しお 塩	608	29.7	317	ミルクパン(小麦・乳) 牛乳 ベーコン(乳) カレールー(小麦)
3 きん 金	ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き ひじきの煮物 ごもく汁	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 みそ	しょうが	さけ 酒 みりん	610	27.0	342	
6 げつ 月	ゆかりごはん 牛乳 とりすきうどん わかめとツナのあえ物	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	ゆかり はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	けすぶし 削り節 だし昆布 しょうゆ しお みりん	584	21.6	295	うどん
7 か 火	ごはん 牛乳 冬野菜のキムチ煮 中華風コーンスープ	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉 あつあげ あか 赤みそ みそ	はくさいキムチ たまねぎ こんにやく にんじん きくらげ えだまめ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ さけ 酒 みりん	612	28.6	381	たまご
8 すい 水	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ごもくまめ 五目豆 チンゲンサイのみそ汁	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳 さば だいず ちくわ みそ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ さけ 酒	622	24.0	289	
9 もく 木	ミルクパン 牛乳 とり肉のハーブやき 野菜サラダ 白菜のスープ	ミルクパン	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	にんにく バジル ナツメグ パセリ	しお 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	596	28.5	313	ミルクパン(小麦・乳) ローズハム(乳) ウィンナー(乳)
10 きん 金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ほうれん草のごまあえ 献立 名 人 白菜とさつまいものすいとん汁	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳 パン粉 小麦粉 さとう あぶら すりごま さとう こむぎこ しらたまご 小麦粉 白玉粉 さつまいも	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし はくさい 人参 ほししいたけ ねぎ	しお 塩	622	19.0	313	パン粉 小麦粉
13 げつ 月	ひじきごはん 牛乳 野菜炒め けんちん汁	せいはいく米 きょうか米 ごま油	ひじき 牛肉 あぶらあげ ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ みりん さけ 酒	582	22.3	333	
14 か 火	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ	せいはいく米 きょうか米 バター	ぎゅうにゅう 牛乳 スキムミルク ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ハヤシルウ デミグラスソース しお 塩 こしょう ケチャップ ソース あか 赤ワイン	607	21.5	276	バター スキムミルク ハヤシルウ(小麦・乳)



12月のよていこんだて表

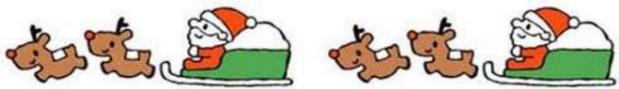
※ 17日(金)・18日(土)・19日(日)は
佐賀県 食育の日です! *

みやき町立中原 小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

2121

ひつげ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも な ざい りょう 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 主に体をつくるのもとになる (赤)	おも 主に体の調子を 整えるのもとになる (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	
15	水	ごはん	せいはいく米 きょうか米							
献立 立 名 人		鶏のからあげ	小麦粉 かたくり粉 あぶら	とり肉	にんにく しょうが	さけ酒 しょうゆ しお	623	23.1	270	
		中華和え	さとう ごま油		キャベツ きゅうり にんじん もやし	す酢 しょうゆ				
		中華スープ	はるさめ	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ きくらげ ねぎ	がらすープ うすくちしょうゆ さけしお				ベーコン(乳)
16	木	ピザトースト	食パン さとう あぶら	まぐろ水煮 チーズ	たまねぎ とうもろこし ピーマン	ケチャップ しお				食パン(小麦・乳) チーズ
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう にんじん キャベツ	しおしょうゆ こしょう	589	25.6	418	ベーコン(乳)
		ミートボールのスープ	あぶら	ミートボール	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	がらすープ うすくちしょうゆ しょうゆ				ヨーグルト
		ヨーグルト		ヨーグルト						
17	金	ごはん	せいはいく米 きょうか米							
		あつあげの あんかけ	あぶら さとう かたくり粉	あつあげ ぶた肉	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん	さけ酒 しょうゆ しお	595	25.1	426	
		のり 和え	いりごま ごま油 さとう	のり	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ				
20	月	ごはん	せいはいく米 きょうか米							
		とり肉とれんこんの てりやき	いりごま かたくり粉 さとう あぶら	とり肉	れんこん にんじん	しおさけ酒 しょうゆ みりん	624	23.2	366	
		わかめのしらすあえ	さとう	ちりめんじゃこ わかめ	はくさい もやし にんじん	す酢 うすくちしょうゆ				
		さといもとごぼうの みそしる	さといも	みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	にほ けすし 削り節				
21	火	ごはん	せいはいく米 きょうか米							
献立 立 名 人		鮭のチーズやき		さけ チーズ	レモン果汁 パセリ	しおこしょう しょうゆ	580	29.4	344	チーズ
		ほうれん草の和え物	さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ みりん				
		豚とコーンのかきたま汁	かたくり粉	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし パセリ	がらすープ うすくちしょうゆ しおこしょう				ベーコン(乳)
22	水	わかめごはん	せいはいく米 きょうか米	わかめごはんのもと						
冬至 給 食		かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう かたくり粉	鶏ひき肉 あつあげ	かぼちゃ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ にんじん えだまめ	しょうゆ さけ酒 みりん	590	23.7	366	
		ゆず和え	さとう		はくさい こまつな きりぼし大根 にんじん ゆず	うすくちしょうゆ すしお				
23	木	食パン	食パン							食パン(小麦・乳)
		いちごジャム	いちごジャム							
		魚介のトマトソース スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン えび いか 粉チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう ホールトマト トマトジュース にんにく	ケチャップ しおこしょう あか赤ワイン	593	25.5	322	スパゲティ ベーコン(乳) えび 粉チーズ
		キャベツのサラダ	フレンチドレッシング	ロースハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	しお				ロースハム(乳)
24	金	小さいコッペパン	コッペパン							コッペパン
終業 式		ビーフシチュー	じゃがいも あぶら	牛肉	たまねぎ にんじん フロッコリー しめじ	デミグラスソース ハヤシロウ しおこしょう あか赤ワイン	634	26.1	299	ハヤシロウ(小麦・乳)
		カラフルビーンズ サラダ	アーモンド イタリアンドレッシング	だいず	キャベツ だいこん 赤ピーマン とうもろこし	しお				
		クリスマスケーキ	クリスマスケーキ (小麦粉・砂糖・卵)	クリスマスケーキ (卵)		ココアパウダー				ケーキ(卵・乳・小麦)



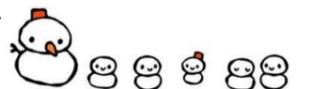
ふゆやすみ



☆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空気のいれかえ
- ③規則正しい生活
- ④栄養のバランスがとれた食事

「はやね・はやおき・しっかりあさごはん」きそく正しい生活をしよう!!



今月の平均

600	25.0	338
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