12月のよていこんだて表

★今月、16日(金)・17日(土)・18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

2022

日付 曜日	こんだて名（主食・牛乳・主菜・副菜）	主な材料：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	主な材料：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	主な材料：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	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g	栄養価 カルシウム mg	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
1 木	ピザトースト	食パン　さとう　あぶら	ベーコン　チーズ	たまねぎ　とうもろこし　ピーマン	ケチャップ　塩	589	25.6	418	食パン(小麦・乳)
	牛乳		牛乳						チーズ
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ウインナー	ほうれんそう　にんじん　キャベツ	塩　しょうゆ　こしょう				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	がらスープ　うすくちしょうゆ　白ワイン　塩				
	ヨーグルト		元気ヨーグルト						
2 金 献立名人	ごはん	せいはく米　きょうか米				639	26.8	277	バター　粉チーズ
	牛乳		牛乳						スキムミルク
	とり肉のねぎみそやき		とり肉　みそ	ねぎ　しょうが	酒　みりん				
	ポテトサラダ	じゃがいも　卵不使用マヨネーズ	ロースハム	きゅうり　にんじん	塩　こしょう				
	たまごスープ	かたくり粉	たまご　オーシャンキング	たまねぎ　ほうれんそう	とりがらスープ　塩　こしょう　うすくちしょうゆ				ベーコン（乳）
5 月	チキンカレー	精白米　強化米	鶏肉	たまねぎ　にんじん　グリンピース	カレールゥ　塩　こしょう　赤ワイン	612	21.2	281	ミルクパン
		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				
	牛乳		牛乳						牛乳
	コーンサラダ			きゃべつ　きゅうり　にんじん　コーン	コーンドレッシング				
6 火	ご飯	精白米　強化米				685	27.3	352	
	牛乳		牛乳						
	あじフライ	パン粉　小麦粉　あぶら	あじ	たまねぎ	塩				
	ごもくまめ	あぶら　さとう	だいず	ごぼう　こんにゃく　にんじん　ほししいたけ　いんげん	しょうゆ　酒				
	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	削り節　だし昆布　うすくちしょうゆ　塩　酒				
7 水	マーボー豆腐丼	せいはく米　きょうか米	ぶたひき肉　焼きどうふ　大豆	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ねぎ	とりがらスープ　酒　しょうゆ　塩	588	24.1	347	
	（ご飯）	かたくり粉　あぶら　さとう	みそ　赤みそ	ほししいたけ　グリンピース　しょうが　にんにく	トウバンジャン　テンメンジャン				
	牛乳		牛乳						
	ちゅうかスープ	あぶら	ベーコン　わかめ	キャベツ　たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん　ねぎ	とりがらスープ　うすくちしょうゆ　塩　こしょう　みりん　酒				
8 木	こくとうパン	こくとうパン				639	26.1	355	黒糖パン（小麦・乳）
	牛乳		牛乳						
	やきそば風スパゲティ	スパゲティ　あぶら	豚肉	たまねぎ　もやし　キャベツ　にんじん　きくらげ　ねぎ	焼きそばソース　塩　こしょう　酒				焼きそば麺
	中華あえ	ごまあぶら　さとう	海藻ミックス	きゅうり　切干大根　とうもろこし　にんじん	しょうゆ　酢				
	りんご			りんご					
9 金	ごはん	せいはく米　きょうか米				602	26.5	18.2	
	牛乳		牛乳						
	チキンなんばん	小麦粉　さとう　あぶら	とり肉　たまご		塩　こしょう　酒　酢　うすくちしょうゆ				卵・小麦粉
	野菜いため	ごまあぶら		キャベツ　もやし　にんじん　ピーマン	塩　こしょう　うすくちしょうゆ				
	八杯汁		とうふ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	煮干し　削り節　うすくちしょうゆ　みりん　塩				
12 月 献立名人	ごはん	せいはく米　きょうか米				541	24.5	295	ミルクパン
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉とにんじんの炒め物	さとう　あぶら	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　しょうが	しょうゆ　酒				たまご
	ナムル			もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ	塩　ナムルドレッシング				小麦粉　バター
	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　えのきたけ　ねぎ	煮干し　削り節				ベーコン（乳）　牛乳
13 火	ご飯	精白米　強化米				583	25.3	364	
	牛乳		牛乳						
	おでん風煮もの	さといも	とり肉　うずら卵　こんぶ	だいこん　こんにゃく	削り節　塩　うすくちしょうゆ				うずら卵
			あつあげ　魚のすりみボール		みりん　酒				
	土佐漬け	さとう	かつお節	はくさい　にんじん　ほうれんそう　レモン果汁	うすくちしょうゆ　酢				
	あじつけのり		あじつけのり						

14 水	ごはん/ゆかりふりかけ	精白米 強化米				590	21.6	384	
	牛乳		牛乳						
	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	けずぶし 削り節 だし昆布 こんぶ しょうゆ 塩 みりん				うどん
	マヨネーズあえ	卵不使用マヨネーズ	まぐろ水煮	キャベツ ほうれんそう れんこん にんじん	塩				
15 木	食べパン/みかんジャム	コッペパン みかんジャム				601	25.0	372	コッペパン（小麦・乳）
	牛乳		牛乳						かぼちゃのニョッキ（小麦）
	鶏肉とニョッキの	かぼちゃのニョッキ	鶏肉 牛乳	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	とりがらスープ 塩 こしょう 白ワイン				小麦 バター
	クリーム煮	小麦粉 バター	スキムミルク	しめじ 白はな豆 白いんげん豆					スキムミルク 牛乳
	大根サラダ			だいこん 切干大根 きゅうり にんじん えだまめ コーン	和風ドレッシング				
16 金 献立名人	ご飯	精白米 強化米				644	28.6	305	
	牛乳		牛乳						
	さけの塩焼き		さけ	レモンかじゅう	塩 酒				小麦粉 バター
	ブロッコリーソテー	あぶら	ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	塩 こしょう				ロースハム（乳）
	やさいととうふのみそ汁		とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し 削り節				
19 月	ご飯	精白米 強化米				585	25.1	426	
	牛乳		牛乳						
	あつあげの	あぶら さとう	あつあげ ぶた肉	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ 酒				
	あんかけ	かたくり粉		ほししいたけ えだまめ しょうが					
	ごまあえ	いりごま ごま油 さとう		ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ				
20 火	ごはん	せいはく米 きょうか米				608	25.2	297	
	牛乳		牛乳						
	さばのカレー揚げ	小麦粉 かたくり粉 あぶら	さば	しょうが	カレー粉 しょうゆ みりん 酒				小麦粉
	野菜のきんぴら	さとう ごまあぶら	さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ 酒				
	ごもくスープ	あぶら	ベーコン	ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん きくらげ	ガラスープ 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ				ベーコン(乳)
21 水 冬至給食	わかめご飯	精白米 強化米	わかめご飯のもと			595	24.0	374	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう	とりひき肉 あつあげ	かぼちゃ たまねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん				
		かたくり粉		ほししいたけ にんじん えだまめ					
	ゆず和え	さとう		はくさい こまつな 切干大根 にんじん ゆず	うすくちしょうゆ 酢 塩				
22 木 献立名人	ロールパン	ロールパン				604	24.3	290	コッペパン
	牛乳		牛乳						
	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 ブロッコリー しめじ	デミグラスソース ハヤシルウ 塩 こしょう 赤ワイン				ハヤシルウ（小麦・乳）
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草 にんじん とうもろこし	塩				
	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

今月の平均			
基準値は8～9歳（3．4年生）の場合の値	601	25.0	341
	640	24.0	350

＊牛乳は毎日

☆かぜ・インフルエンザ・新型コロナウィルス感染症予防☆

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

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！