

12月のよていこんだてひょう

たけおしりつやまうちひがししょうがっこう
武雄市立山内東小学校

日	曜日	こんだてめい	こんだてざいりょう名				エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
			おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもに体をつくる もとになる食べもの	おもに体のちようしをととのえる もとになる食べもの	おもな ちようみりょう	
3	月	ごはん ふりかけ(のりたま) 牛乳	ごはん	牛乳	にんにく	酒 塩 こしょう	689
		とり肉とじゃがいものみそグラタン	じゃがいも なたね油	とり肉	だいこん きゅうり にんじん	米みそ ホワイトソース	22.9
		かいそうサラダ	ドレッシングかんきつ	ツナ缶 かいそうミックス	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ちゅうかスープのもと	23.8
		はるさめスープ	はるさめ なたね油	かまぼこ	きくらげ しょうが	うすくちしょうゆ	301
4	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩 こしょう	649
		魚のからあげ	こむぎこ かたくりこ あげ油	あじ切り身	むしかんころ ごぼう にんじん	こいくちしょうゆ	28.1
		かんころにしめ	なたね油 さとう	天ぷら	つきこんにやく	酒 みりん	15.5
		みそしる	ふ じゃがいも	とうふ カットわかめ	たまねぎ 小ねぎ	にぼし みそ	374
5	水	小がたミルクパン 牛乳	小がたミルクパン	牛乳	たまねぎ にんじん 小ねぎ しょうが	花かつお だしこんぶ	633
		カレーうどん	れいとううどん なたね油	ぶた肉	にんにく	酒 みりん カレールー	23.5
		さつまいものポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ロースハム	きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	20.7
		みかん			みかん		364
6	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	しょうが はくさい チンゲンサイ にんじん	塩ちゅうかスープのもと	565
		肉だんごとはくさいのスープ	かたくりこ	とりひきにく たまご	きくらげ	こしょう酒うすくちしょうゆ	22.1
		ほうれんそう入りオムレツ		ほうれんそう入りオムレツ			17.2
		やさいのゆかりあえ			だいこん きゅうり にんじん	ゆかり うすくちしょうゆ	366
7	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん なら 干しいたけ	赤みそテンメンジャン	684
		マーボー豆腐	なたね油 さとう かたくりこ	ぶたひき肉 やき豆腐	しょうが にんにく	トウバンジャン酒みりん	25.8
		あげぎょうざ(2こずつ)	あげ油	ぎょうざ		こいくちしょうゆちゅうかスープ	23.5
		キャベツの酢じょうゆあえ	ごま油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 こいくちしょうゆ	372
10	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			675
		さといものコロッケ	あげ油	さといものコロッケ			20.1
		ごまあえ	すりごま ねりごま さとう		ほうれんそう はくさい もやし にんじん	こいくちしょうゆ	20.1
		とうふだんごのみそしる	しらたまこ	とうふ 油あげ	だいこん ごぼう にんじん 小ねぎ	にぼし みそ	351
11	火	ごはん やきのり 牛乳	ごはん	やきのり 牛乳	しょうが	うすくちしょうゆ酒みりん	626
		とり肉のみかんソースやき	さがみかんジャム	とりもも肉	もやし たまねぎ ピーマン にんじん	塩こしょううすくちしょうゆ	25.0
		もやしいたけ	なたね油	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	ちゅうかスープのもと	21.5
		うずらのたまごとチンゲンサイのスープ	はるさめ	うずらのたまご缶	えのきたけ	酒塩こしょうしょうゆ	276
12	水	コッペパン いちごジャム	コッペパン いちごジャム				704
		牛乳		牛乳	かぶ(またはだいこん) ブロッコリー にんじん	クリームシチューのもと	26.0
		冬やさいのクリームシチュー	なたね油	ぶた肉 牛乳	とうもろこし マッシュルーム にんにく	白ワイン 塩 こしょう	28.9
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ロースハム	きゅうり キャベツ		337
13	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			612
		さばのみそに		さばのみそに		酒みりんこいくちしょうゆ	24.3
		にんじんしりしり(にんじんとたまごのいためもの)	ごま油	ツナ缶 たまご	にんじん たまねぎ ピーマン	花かつお だしこんぶ	20.5
		わかめじる	手まりふ	カットわかめ しめ豆腐	だいこん 小ねぎ	酒 塩 うすくちしょうゆ	394
14	金	そぼろごはん(とりそぼろ・いりたまご)	ごはん なたね油 さとう	とりひき肉 ス克蘭ブルエッグ	にんじん むきえだまめ しょうが	酒みりんこいくちしょうゆ	574
		牛乳		牛乳	だいこん れんこん きゅうり にんじん	花かつお だしこんぶ	21.5
		ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	ツナ缶	たまねぎ ごぼう にんじん 小ねぎ	うすくちしょうゆ 酒	19.8
		けんちんじる	ごま油	とり肉 しめ豆腐	つきこんにやく	こいくちしょうゆみりん	315
17	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			682
		はるまき	あげ油	はるまき		酒みりんこいくちしょうゆ	21.4
		チャプチェ(かんこくふうはるさめのいためもの)	はるさめ ごま油 さとう	ぶた肉	キャベツ にんじん なら きくらげ にんにく	ちゅうかスープのもと酒	23.3
		たまごスープ		たまご とうふ	たまねぎ にんじん 小ねぎ	塩こしょううすくちしょうゆ	302
18	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	ゆず		631
		魚のゆず塩やき		あじ切り身	ヤーコン れんこん にんじん		29.4
		五目きんぴら	ごま油 さとう	天ぷら くきわかめ	だいこん にんじん 小ねぎ	こいくちしょうゆ酒みりん	16.2
		さつまじる	さつまいも なたね油	とり肉 あつあげ	つきこんにやく	こんぶだし 酒 みそ	349
19	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			618
		あつやきたまご		あつやきたまご	ごぼう にんじん むきえだまめ	うすくちしょうゆみりん	22.1
		うの花いため(おからのいために)	なたね油 さとう	おから ちくわ	つきこんにやく	花かつお だしこんぶ	18.6
		のっぺいじる	さといも なたね油 かたくりこ	とり肉 油あげ	だいこん にんじん 小ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん	310
20	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆ 酒	697
		かぼちゃのそぼろに	なたね油 さとう	ぶたひき肉	しょうが つきこんにやく	うすくちしょうゆ みりん	25.8
		いわしのたつたあげ(2こずつ)	あげ油	いわしのたつたあげ	きりぼしだいこん れんこん だいこん	酒 みりん 酢	19.9
		きりぼしだいこんのいためなます	さとう ごま油 すりごま		にんじん きくらげ	うすくちしょうゆ	335
21	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	ハヤシルー ワイン	773
		ハヤシライス	なたね油	ぶた肉	しょうが マッシュルーム	デミグラスソース	24.4
		ブロッコリーのサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	ウスターソースしょうゆ	28.8
		クリスマスデザート	クリスマスデザート(チョコレートケーキ)				272

●12月19日(水)の「かぼちゃのそぼろに」は、12月22日(土)の「冬至(とうじ)」にちなんだこんだてです。
「冬至(とうじ)」の日にかぼちゃを食べ、ゆずを入れたお風呂に入ると、その冬はかぜをひかないという言い伝えが

