



# H26年 12がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	さいり			栄養量 1人1日 たんぱく質
		あか からだをつくるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	きいろ はたらくちからに なるもの	
01(月)	あじつけパン チリコンカン	ぶたミンチ てぼうまめ	たまねぎ にんにく	あじつけパン あぶら	ソース タバスコ しお ケチャップ こしょう 730 28.5
●2(火)	かいそうサラダ たきこみごはん みそしる	ひじき ツナ くきわかめ とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん とうもろこし にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん	さとう オリーブオイル こめ こんにやく じゃがいも	しお こしょう す さけ しょうゆ みりん けずりぶし にぼし 567 20.9
	しめじあえ みかん		こまつな しめじ きゃべつ みかん	ごま さとう しょうゆ	
3(水)	ごはん さわらのあんかけ ぶたじる	さわら ぶたにく とうふ しんしゅうみそ	しめじ にんじん えのきたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ かたくりこ さとう あぶら さといも こんにやく	しお こしょう しょうゆ けずりぶし けずりぶし 692 31.0
	ごはん ちくぜんに	とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう にんじん もやし	こめ あぶら さとう こんにやく ごま	さけ しょうゆ みりん しょうゆ
♪5(金)	むぎごはん ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが りんご にんにく	こめ おおむぎ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	カレーこ こしょう しょうゆ ケチャップ しお スープベースチキン ソース さけ ガラムマサラ ターメリック ココナツミルク 649 19.9
	みずなサラダ		とうもろこし みずな キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	す しょうゆ
♪8(月)	こがたパン クリームスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ほうれんそう たまねぎ しめじ	こがたパン スパゲティ あぶら	しお こしょう ワイン 559 22.2
	はくさいサラダ	ツナ	とうもろこし はくさい にんじん レモンかじゅう	さとう オリーブオイル	す しお こしょう
09(火)	ごはん にくじゃが	ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう こんにやく さとう ごま	さけ しょうゆ けずりぶし しょうゆ す 646 22.5
●10(水)	しょくパン チキンカレーカツ そえやさい	とりにく ウインナー ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	しょくパン こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう カレーこ ソース しお 863 38.4
	ポトフ ヨーグルト	ヨーグルト		じゃがいも	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン
♪11(木)	チャーハン ひじきの ちゅうかソテー	やきぶた ひじき とりミンチ	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	こめ ごまあぶら こんにやく ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ こしょう しお しょうゆ トウバンジャン 540 23.6
	わかめスープ	わかめ とうふ	しめじ ねぎ		しお こしょう しょうゆ けずりぶし
12(金)	そぼろどんぶり みそしる	とりミンチ ぶたミンチ あぶらあげ しんしゅうみそ	さやいんげん しょうが にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく さとう じゃがいも	みりん さけ しょうゆ けずりぶし しょうゆ 615 28.6
	レモンあえ	しらすぼし	にんじん はくさい レモンかじゅう		
♪15(月)	ごはん マーボーだいこん	ぶたミンチ あかみそ ぎゅうミンチ	だいこん にんじん しょうが ほししいたけ さやいんげん たけのこ にんにく たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン こんぶ 579 22.8
	ナムル		にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
16(火)	ごはん さばのみそに かきたまじる	さば しんしゅうみそ たまご	しょうが しめじ ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	さけ みりん しょうゆ しょうゆ けずりぶし しお 612 31.2
	あじつけのり	あじつけのり			
♪17(水)	バターパン とりにくのからあげ そえやさい	とりにく	にんにく しょうが きゃべつ	バターパン かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお 818 28.9
	はるさめスープ	ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	はるさめ ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ
☆♪18(木)	ごはん あつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ しんしゅうみそ	しょうが たまねぎ	こめ こんにやく ごまあぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン 30.4
	とさあえ にんじんふりかけ	はなかつお しらすぼし	こまつな もやし にんじん	ごま さとう ごま あぶら	しょうゆ しお
19(金)	チキンライス フィッシュサラダ	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ	しお こしょう ケチャップ 633 23.8
	かぼちゃのスープ	ツナ	はくさい たまねぎ	さとう ごまあぶら	しょうゆ す
	セレクトデザート		にんじん たまねぎ		しお こしょう しょうゆ スープベースチキン デザート もものゼリーとパイナップルのゼリーからえらびます。

♪5(金) 8(月) 11(木) 15(月) 17(水) 18(木) 精華町でとれた野菜を使います。

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。

- 01(月) 9(火) カミカミ献立(よくかむ献立)
- 2(火) 10(水) 18(木) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)
- ☆18(木) 食育の日献立 食物せんいたっぷりの献立
- ♪19(金) クリスマス・冬至献立



カミカミ献立のとき登場!  
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!  
カルちゃんです。