



H25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	あかざみどりりきょうりょう			その他 ちょうみりょう	栄養量 1杯- たんぱ く質
		からだをつくるもの	からだのちょうじを ととのえるもの	はたらくちからに なるもの		
♪O 2月	こくとうパン チリコンカン	ぶたミンチ てぼうまめ	たまねぎ にんにく	こくとうパン あぶら	ソース タバスコ しお ケチャップ こしょう	708 29.4
	ハムサラダ	ハム	キャベツ たまねぎ	さとう	しお こしょう す オリーブオイル	
	ごはん	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	こめ こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	
3 火	みそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	けずりぶし	707 24.1
	このはどんぶり	とりにく たまご なると かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし	
4 水	すのもの	ちりめんじゃこ わかめ	だいこん	さとう	しょうゆ す しお	557 24.9
	むぎごはん ビーフカレー (てづくり)	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが りんご	こめ おしむぎ こむぎこ バター あぶら	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	
♪5 木	はくさいサラダ	ツナ	はくさい たまねぎ レモンじる	さとう	しょうゆ	633 20.4
	だいこんとあおなのごはん	あぶらあげ	だいこん だいこんば	こめ	しょうゆ みりん さけ しお こんぶ	
♪6 金	あじのたつたあげ	あじ	しょうが	かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ	643 30.4
	みそしる	し わかめ しんしゅうみそ	もやし ねぎ にんじん		にほし けずりぶし	
9 月	こがたパン スパゲティ ミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリ トマト しょうが マッシュルーム	こがたパン スパゲティ あぶら	しお こしょう ケチャップ ソース	569 23.6
	みずなサラダ		どうもろこし みずな キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
	ごはん			こめ		
♪10 火	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも さとう こんにゃく	さけ しょうゆ けずりぶし	637 20.7
	きりほしだいこんのあますかけ	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん	さとう ごま	しょうゆ す	
	みかん		みかん			
11 水	しょくパン いちごジャム			しょくパン いちごジャム		723 32.1
	さわらフライ そえやさい	さわら	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ソース	
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ パセリ		しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	
♪12 木	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 ねぎ ほししいたけ しょうが 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 トウパンジャン	566 22.6
	ごまあえ		ほうれんそう もやし	さとう ごま	しょうゆ	
●13 金	たきこみごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ こんにゃく	さけ しょうゆ みりん	543 20.3
	みそしる	とうふ わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ ねぎ にんじん		けずりぶし	
	しめじあえ		はくさい にんじん しめじ	ごま さとう	しょうゆ	
16 月	チャーハン	やきぶた	たまねぎ にんじん どうもろこし ねぎ	こめ ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ	500 19.7
	ひじきの ちゅうかソテー	ひじき とりミンチ	にんじん さやいんげん にんにく しょうが	こんにゃく ごまあぶら	さけ こしょう しお しょうゆ トウパンジャン	
	わかめスープ	わかめ	しめじ ねぎ	ごま	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	
♪17 火	ごはん			こめ		598 28.8
	さばのみそに のっぺいしる	さば しんしゅうみそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さとう さともも こんにゃく かたくりこ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	
☆O 18 水	ごはん			こめ		621 26.2
	あげいもとだいすのもの	とりにく だいす	こまつな	じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	
	みそしる	しんしゅうみそ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ		けずりぶし にほし	
♪19 木	てづくりふりかけ	かつおぶし あおのり		ごま さとう	しょうゆ みりん さけ	836 29.8
	バターロール			バターロール		
	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 キャベツ	かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお	
	パンブキンスープ	ぶたにく	かぼちゃ セロリ パセリ にんじん たまねぎ	チョコレートムース いちごスティックケーキ みかんゼリー からえらびます。	こしょう しょうゆ しお スープベースチキン デザート	

♪2月) 5(木) 6(金) 10(火) 12(木) 17(火) 精華町でとれた野菜を使います。

O2月) 18(水) カミカミ献立(よくかむ献立)

●13(金) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)

☆18(水) 食育の日献立 揚げいもと大豆の煮物

19(木) クリスマス・冬至献立



牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。