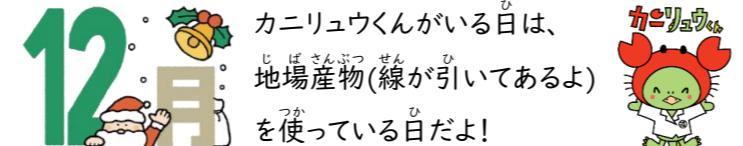


こんだてひょう



日(曜)	こんだて	えいようか 栄養価	ちほね 血や骨や肉になるもの(赤)	からだ 体の調子を整えるもの(緑)	ねつ 热や力のもとになるもの(黄)
2 (火)	【ちゅうごくちょうきゅうしょく】 どんどんけめし ぎゅうにゅう おおひらじる らっきょうサラダ マスカットゼリー	エ: 643 た: 23.7 脂: 22.4 炭: 92.7 塩: 1.5	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく	にんじん ほししいたけ こんにゃく ごぼう グリンピース ねぎ だいこん れんこん きやべつ きゅうり わかめ らっきょう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう さといも ゼリー
3 (水)	ふりかけごはん ぎゅうにゅう フーチャンプルー ワンタンスープ	エ: 602 た: 28.2 脂: 19.3 炭: 29.4 塩: 2.1	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく <u>たまご</u>	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ きやべつ もやし ねぎ しようが	こめ タンメン あぶら ふ
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ かんこくふうサラダ	エ: 573 た: 22.7 脂: 18.0 炭: 87.7 塩: 2.3	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく <u>みそ</u> ハム	キムチ はくさい にんじん たまねぎ えのき かんこくのり なら <u>きゅうり</u> きやべつ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのごもくに クリーミイコロッケ おかかあえ	エ: 732 た: 29.0 脂: 24.9 炭: 94.7 塩: 2.5	ぎゅうにゅう こうやどうふ <u>ちくわ</u>	にんじん たまねぎ こんにゃく <u>こまつな</u> ほししいたけ いんげん もやし	こめ あぶら さとう さといも パンこ
8 (月)	【ふるさときゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため ぶりミニチカレーフライ だいこんのすまじる	エ: 673 た: 29.9 脂: 22.7 炭: 90.9 塩: 2.3	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく <u>みそ</u> ぶり	だいこん わかめ にんじん ほししいたけ たまねぎ きやべつ ピーマン しようが	こめ あぶら さとう パンこ
9 (火)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう こんさいのこうみやき ぐだくさんしょうがスープ フルーツプラマンジエ	エ: 682 た: 26.1 脂: 19.4 炭: 92.0 塩: 1.6	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きやべつ <u>だいこん</u> にんじん えのき <u>こまつな</u> しようが たまねぎ ねぎ もも パイン みかん	こめ コーンスターク あぶら さつまいも さとう
10 (水)	ふゆやさいカレー ぎゅうにゅう シーザーサラダ	エ: 704 た: 22.8 脂: 26.4 炭: 97.1 塩: 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ <u>にんじん</u> <u>だいこん</u> れんこん グリンピース しめじ りんご <u>きゅうり</u> きやべつ	こめ むぎ バター じやがいも こむぎこ あぶら
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ナポリタンふういため	エ: 622 た: 21.6 脂: 20.5 炭: 102.7 塩: 1.9	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく	にんじん きやべつ たまねぎ グリンピース しめじ きりばしだいこん ピーマン エリンギ	こめ じやがいも バター さとう あぶら
12 (金)	【アイアン きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりとわかめのすのもの とんじる ブルーベリーゼリー	エ: 707 た: 28.1 脂: 20.3 炭: 97.1 塩: 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>あぶらあげ</u> <u>みそ</u> いわし	ごぼう <u>だいこん</u> <u>にんじん</u> こんにゃく <u>ねぎ</u> しようが <u>きゅうり</u> もやし わかめ ブルーベリー	こめ さつまいも さとう ゼリー
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくチャブチエ にくだんごとはくさいのスープ	エ: 640 た: 24.6 脂: 21.4 炭: 88.1 塩: 2.2	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく	はくさい <u>にんじん</u> たまねぎ とうもろこし しようが なら ピーマン にんにく	こめ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう

16 (火)	【はッピー きゅうしょく】 ロールパン ぎゅうにゅう イカリングフライ ポークビーンズ うららドレッシングサラダ	エ: 674 た: 30.2 脂: 29.6 炭: 104.7 塩: 3.0	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>だいizu</u> ハム いか	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト きやべつ きゅうり とうもろこし	パン じやがいも パンこ クリーム あぶら さとう
17 (水)	マーべーどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ	エ: 716 た: 29.1 脂: 27.1 炭: 99.2 塩: 3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>あぶらあげ</u> いとかまぼこ みそ	にんじん たまねぎ しめたけ たけのこ しょうが ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう えびチリソースに ひじきのマヨネーズサラダ やさいスープ	エ: 714 た: 29.5 脂: 26.7 炭: 107.0 塩: 2.4	ぎゅうにゅう とりにく えび ちくわ	にんじん きやべつ しめじ たまねぎ しょうが にんにく ひじき とうもろこし	こめ あぶら じやがいも さとう ごま マヨネーズ
19 (金)	【とうじ きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに いんげんとれんこんのいたための ゆずゼリー	エ: 660 た: 24.7 脂: 17.3 炭: 107.7 塩: 2.3	ぎゅうにゅう はんぺん とりにく ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース れんこん いんげん しめじ にんにく ゆず	こめ さといも あぶら さとう でんぶん ゼリー
22 (月)	【クリスマス きゅうしょく】 オムライス ぎゅうにゅう フライドチキン プロッコリーのスープ セレクトクリスマスケーキ	エ: 745 た: 30.6 脂: 28.9 炭: 99.2 塩: 2.9	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ケーキ

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。

天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。

12月19日 とうじきゅうしょく



【冬至クイズ】

冬至に食べるとよい食べ物は、次のうちどれでしょう？(2つあります)

- ①かぼちゃ
- ②じゃがいも
- ③ぶたにく
- ④れんこん



こたえ: ①かぼちゃ(なんきん)
④れんこん

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)やれんこんなどの「ん」のつくものを食べると運気が上がり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

今年の冬至は、22日です。給食では一足早く、かぼちゃのそぼろ煮やいんげん、れんこんを使った炒め物が登場します。しっかり食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

冬が旬の野菜や果物を食べよう！



冬野菜は寒い中で凍らないよう、細胞に糖分をたくわえるので、甘くておいしい野菜が多いです。

また、ビタミンが多く含まれ、体を温める作用もあるので、風邪予防にも効果的です。