

こんだてひょう

12月

カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日 (曜)	こんだて	えいようか 栄養価	ち ほね にく 血や骨や肉に なるもの(赤)	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	なつ ちから 熱や力のもと になるもの(黄)
2 (火)	【ちゅうごくちほうきゅうしょく】 どんどろけめし 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 こんにやく ごぼう グリーンピース ねぎ だいこん れんこん きゃべつ 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 ワントンスープ	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 たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ きゃべつ もやし ねぎ しょうが	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 みそ 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 にら きゅうり きゃべつ	こめ あぶら さとう ごまあぶら
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 ちくわ	にんじん たまねぎ こんにやく こまつな 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 ぶりミンチカレーフライ だいこんのすましじる	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 みそ ぶり	だいこん わかめ にんじん ほししいたけ たまねぎ きゃべつ ピーマン しょうが	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 フルーツブラマンジェ	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	きゃべつ だいこん にんじん えのき こまつな しょうが たまねぎ ねぎ もも パイン みかん	こめ コーンスターチ あぶら さつまいも さとう
10 (水)	ふゆやさいかレー 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 とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん だいこん れんこん グリーンピース しめじ りんご きゅうり きゃべつ	こめ むぎ バター じゃがいも 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 きゃべつ たまねぎ グリーンピース しめじ きりぼしだいこん ピーマン エリンギ	こめ じゃがいも 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 あぶらあげ みそ いわし	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ しょうが きゅうり 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 ごもくチャプチェ 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 にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが にら 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 だいず ハム いか	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト きゃべつ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも パンこ クリーム あぶら さとう
17 (水)	マーボーどん 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 あぶらあげ いとかまぼこ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ねぎ とうもろこし にら にんにく	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 きゃべつ 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 じゃがいも 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めもの 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 グリーンピース 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 ブ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。

【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
(なんきん)

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氣が上がり、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。

12月19日 冬至給食

こたえ: ①かぼちゃ(なんきん) ④れんこん

冬が旬の野菜や果物を食べよう!

大根 白菜 ほうれん草 小松菜 れんこん ねぎ ブロッコリー みかん りんご

冬野菜は寒いで凍らないよう、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、ビタミンも多く含まれ、体を温める作用もあるので、風邪予防にも効果的です。