



12がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	そばごぼろごはん	○	そばのごまやき こまつなとしらすのあえもの じゃがいもとわかめのみそしる くだもの(みかん)	牛乳 ぶたひき肉 大豆 サバ しらす干し おかか 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 油 三温糖 白ごま じゃがいも	ごぼう さやいんげん しょうが もやし キャベツ こまつな ほんしめじ だいこん にんじん ねぎ みかん	574 kcal 27.9 g 21.3 g 2.3 g
2	火	ぶたにくのすきにどん	○	まめまめあえ せんぎりやさいのかきたまじる	牛乳 ぶた肉 豆腐 ツナ 大豆 たまご	米 麦 油 しらたき 三温糖 でん粉 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな えだまめ だいこん	575 kcal 23.6 g 19.0 g 2.4 g
3	水	きつねうどん	○	じゃがもち キャベツのごまだれあえ くだもの(ぼんかん)	牛乳 とりこま 油あげ あおのり わかめ	うどん さとう 揚げ油 じゃがいも でん粉 油 三温糖 白ごま	だいこん にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし ホールコーン ぼんかん	571 kcal 22.6 g 23.1 g 2.9 g
4	木	★世界料理～イタリア～ てづくりチーズフォカッチャ	○	チキンカチャトーラ アーモンドサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 チーズ とり肉 大豆	強力粉 さとう 油 オリーブ油 油 さとう じゃがいも アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 キャベツ もやし こまつな バナナ	583 kcal 24.0 g 22.6 g 2.3 g
5	金	むぎごはん わかめのにんにくしょうゆ	○	わかさぎのチリソース はるさめサラダ こまつなとうふのちゅうかスープ	牛乳 わかめ とり肉 わかさぎ ハム 豆腐	米 麦 油 三温糖 揚げ油 でん粉 はるさめ 白ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ たまねぎ たけのこ こまつな	578 kcal 23.1 g 16.5 g 2.3 g
8	月	★有機農業の日 チキンカレーライス	○	ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 ツナ ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	642 kcal 22.6 g 17.1 g 2.1 g
				有機野菜を使用したカレーライスを提供します。				
9	火	むぎごはん	○	かつおのあまからあげ もやしとわかめのごましょうゆ のっぺいじる	牛乳 かつお 大豆 わかめ 豆腐 ちくわ	米 麦 さとう でん粉 揚げ油 ごま油 白ごま さといも こんにゃく	ごぼう にんじん もやし こまつな だいこん	574 kcal 24.9 g 15.2 g 2.0 g
10	水	ごはん	○	ごもくたまごやき こまつなとツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみそしる くだもの(りんご)	牛乳 とりひき肉 ひじき たまご ツナ おかか のり 生あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ はくさい みずな りんご	573 kcal 25.0 g 17.4 g 2.0 g
11	木	むぎごはん ごまひじきふりかけ	○	ししゃものマヨネーズやき こまつなともやしのあえもの ごじる	牛乳 ひじき おかか ししゃも 豆乳 大豆 油あげ 白みそ	米 麦 三温糖 白ごま マヨネーズ 油 さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう たまねぎ だいこん	582 kcal 24.0 g 21.5 g 2.2 g
12	金	ツナガーリックトースト	○	レバーとだいたいのマリアソース ポテトのオニオンドレッシングサラダ かぶのクリームスープ くだもの(バナナ)	牛乳 ツナ レバー 大豆 ベーコン 豆乳	食パン マーガリン オリーブ油 でん粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも 油 米粉	にんにく しょうが にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ キャベツ かぶ かぶ こまつな バナナ	593 kcal 27.1 g 22.8 g 2.6 g
15	月	むぎごはん	○	たらのだつたあげ こまつなとわかめのごまだれ はくさいとたまごのすましじる くだもの(ぼんかん)	牛乳 まだら わかめ ちりめんじゃこ 油あげ たまご	米 麦 揚げ油 三温糖 でん粉 油 練りごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ ぼんかん	593 kcal 25.7 g 18.6 g 2.3 g
16	火	たんたんチャーハン	○	ちゅうかサラダ えのきのちゅうかスープ くだもの(オレンジ)	牛乳 たまご ぶたひき肉 大豆 赤みそ とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 白ごま ごま油	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ オレンジ	587 kcal 23.5 g 21.6 g 2.6 g
17	水	カレーミートチースドッグ	○	はくさいとだいこんのスープに さつまいものアーモンドあげ くだもの(りんご)	牛乳 ぶたひき肉 大豆 チーズ ウィナー	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも 揚げ油 さとう アーモンド	たまねぎ にんじん だいこん はくさい しめじ ブロッコリー りんご	598 kcal 22.4 g 23.8 g 2.1 g
18	木	とうふのちゅうかどん	○	きりほしだいこんとハムのちゅうかあえ はるさめスープ くだもの(みかん)	牛乳 ぶた肉 あさり イカ 豆腐 ハム とり肉	米 麦 油 でん粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも はるさめ	にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし 切干だいこん れんこん えのきたけ ホールコーン キャベツ たまねぎ みかん	600 kcal 25.6 g 17.7 g 2.4 g
19	金	★郷土料理～北海道～ むぎごはん のりとあさりのつくだに	○	ザンギ にんじんとわかめのあえもの いしかりじる	牛乳 のり あさり とり肉 わかめ サケ 白みそ	米 麦 三温糖 水あめ でん粉 揚げ油 さとう 油 じゃがいも バター	しょうが にんじん もやし きゅうり こまつな ホールコーン たまねぎ	592 kcal 25.5 g 16.7 g 2.5 g
22	月	★冬至 ごはん	○	はくさいのあさづけ さわらのゆずみそやき かぼちゃとだいたいとじゃこのあげに けんちんじる	牛乳 塩こんぶ さわら 白みそ 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 油あげ 豆腐	米 麦 三温糖 でん粉 揚げ油 白ごま 油 さといも	はくさい にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	592 kcal 27.7 g 19.0 g 2.3 g
23	火	メープルビスキュイパン	○	サーモンのシチュー キャロットサラダ	牛乳 たまご サケ あさり 豆乳 ツナ	丸パン バター さとう アーモンド粉 小麦粉 油 メープルシロップ 三温糖 じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン えだまめ キャベツ もやし こまつな レモン	610 kcal 24.7 g 29.4 g 2.1 g
24	水	スパゲッティミートソース	○	キャベツときのこのスープ こめっこケーキ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とり肉 豆腐 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 上新粉 さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ しめじ えのきたけ こまつな りんごジャム	586 kcal 23.8 g 21.9 g 2.2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪を引きにくい丈夫な体をつくりましょう。

