

12月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
かんしゃ た
感謝して食べよう

越前市北新庄小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *しじみ (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *でんぷん (g) *まぶさ (mg) *たんすいけい (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとなる			
2	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために だいごんのみそしる てづくりふりかけ	ぶたにく ごおりどうふ うすあげ みそ きなこ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき にほし わかめ	にんじん さやいんげん	いとごんにやく たまねぎ だいごん ねぎ	こめ さとう むぎ	なたねあぶら ごま	587 27.8 18.1 84.4	411 3.0 2.3
3	火		※八(歯)ツピーこんだて なめし ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの キャベツのうめあえ	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいごんば にんじん さやいんげん	だいごん いたごんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし うめほし	こめ さとう じゃがいも むぎ	ごま ごまあぶら	575 25.4 14.5 94.7	417 3.1 1.7
4	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう だいごんのナムル	ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく ぶなしめじ はくさい たまねぎ はくさいキムチ きゅうり だいごん	こめ はるさめ むぎ	ごまあぶら なたねあぶら	566 23.9 15.5 88.2	327 2.2 1.4
5	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそおでん えのきのすましじる みかん	ちゅうあげ とりひきにく みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたごんにやく だいごん しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ みかん	こめ さとう むぎ	なたねあぶら	593 25.1 16.2 93.1	384 2.6 1.8
6	金	★	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう わかめいりドレッシングサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいごん グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレーうどん むぎ	なたねあぶら ごまあぶら	607 21.5 18.4 98.2	294 2.0 2.6
9	月		ちゅうかどん ぎゅうにゅう わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	こめ でんぱん じゃがいも	なたねあぶら	573 22.8 17.3 87.3	313 1.9 1.6
10	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに キャベツのみそしる みかん	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが いたごんにやく キャベツ もやし ねぎ みかん	こめ じゃがいも さとう		583 25.1 12.7 99.4	359 2.4 2.2
11	水	★	こめこいりげんりょうパン ぎゅうにゅう かやくうどん キャベツとツナのマヨサラダ にほし	とりにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめこいりパン うどん さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	577 26.4 22.1 75.0	388 2.0 2.6
12	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし ほししいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	568 21.3 17.3 85.8	290 1.4 1.8
13	金		ごはん ぎゅうにゅう カマミンチフライ もやしのしょうがじょうゆあえ さつまいものみそしる	カマミンチフライ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しょうが だいごん ねぎ	こめ さつまいも	なたねあぶら	596 23.1 17.7 91.1	313 1.7 1.9
16	月		ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ	とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが はくさい だいごん しらす ぶなしめじ ねぎ ホールコーン キャベツ	こめ でんぱん さとう	ノンエッグマヨネーズ	566 21.0 17.4 86.8	326 1.7 1.5
17	火		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに わかめとキャベツのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	こめ さとう でんぱん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	609 24.4 21.4 83.4	372 2.3 1.6
18	水		とりごぼうごはん ぎゅうにゅう もやしとツナのごますあえ とうふのみそしる	とりにく うすあげ ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう グリンピース もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	544 24.8 14.2 84.1	337 2.5 2.6
19	木		※しょうえんこんだて ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに はくさいのおかかあえ	とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いたごんにやく グリーンピース しょうが もやし はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	555 21.7 13.4 94.8	300 1.8 1.1
20	金		※とうじこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ かぼちゃのいとこに やさのみそしる	とりにく あずき みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぱん さとう	なたねあぶら	629 27.8 16.2 98.7	287 2.2 1.9
23	月	★	※クリスマスこんだて チキンライス ぎゅうにゅう やさのマカロニスー りんごゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ ホールコーン グリーンピース キャベツ	こめ マカロニ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	562 21.1 15.0 91.5	266 1.5 1.6

きゅうしよくしゅうかん

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。