

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