



12月



こんだてひょう

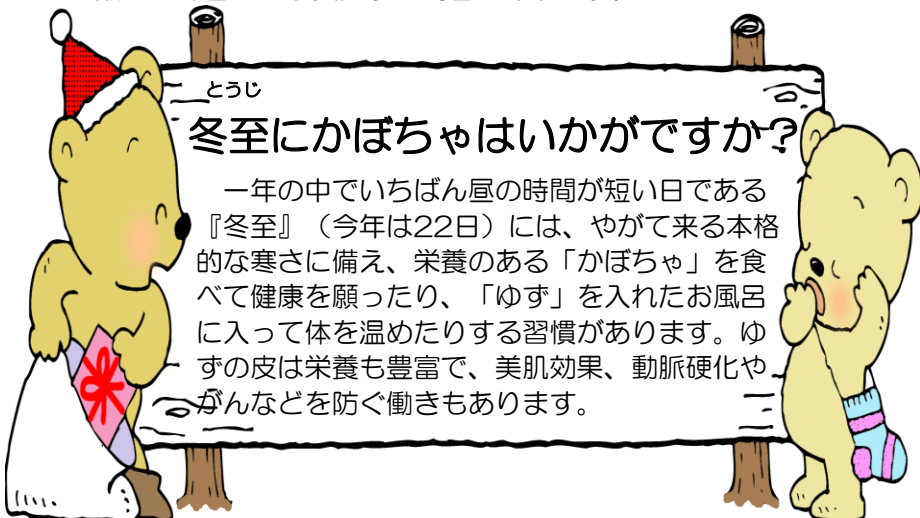


令和4年度  
高平台小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる		
1	もく			おでん ゆかりあえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう うずらのたまご あつあげ とりにく かまぼこ ちくわ かつおこんぶだし のりのつくだに	にんじん だいこん ゆかり もやし キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく ごま	552 23.0	
2	きん			てりやきハンバーグ ごぼうサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ かつおこんぶだし	にんじん ごぼう もやし きゅうり ねぎ はくさい たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	646 23.5	
5	げつ			ポークビーンズ かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ しらすぼし	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ	581 25.4	
6	か			さかなのあますからめ はくさいのひじきあえ すましじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき とうふ かまぼこ かつおこんぶだし わかめ	ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま	558 25.2	
7	すい			かぼちゃのクリームスパゲティ ツナとにんじんのサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり ブルーベリー	パン スパゲティ バター さとう あぶら	571 20.7	
8	もく			チャーチャンどうふ もやしのナムル みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ しらすぼし	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし みかん	こめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	589 24.9	
9	きん			ぱにくコロケ タイプーエン れんこんのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぱにく うずらのたまご ぶたにく かまぼこ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ きくらげ しょうが こまつな れんこん コーン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	606 21.2	
12	げつ			こんさいのみそシチュー ツナサラダ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いんげんまめ みそ ツナ ゼリーのもと	にんじん たまねぎ だいこん れんこん しめじ こまつな キャベツ オレンジジュース	パン さつまいも こめこ あぶら さとう	591 23.9	
13	か			さつまいもとぶたにくのいためもの ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いりこだし	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま さとう あぶら	596 21.6	
14	すい			きびなごフライ せんざりじゃがいものサラダ コーンとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう きびなご ベーコン	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ コーン えのきたけ	パン パンこ あぶら じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ でんぷん	550 20.6	
15	もく			いわしのおかか もやしのごますあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく みそ いりこだし	にんじん もやし ねぎ はくさい だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう ごま さつまいも こんにやく	588 22.1	
16	きん			ぶたにくのしょうがやき すいとんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ いりこだし	ピーマン しょうが もやし たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ごぼう しいたけ	こめ むぎ すいとんめん じゃがいも あぶら	556 21.4	
19	げつ			ホキフライ コールスロー クリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ インゲンまめ ベーコン	にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ たまねぎ しめじ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	585 25.0	
20	か			☆ビーンズサラダ☆ ☆ムース☆	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ハム だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ムース	723 22.5	
21	すい			あつあげのチリソースいため にくだんごスープ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ミートボール	チンゲンサイ たまねぎ にんにく にんじん ねぎ キャベツ もやし しょうが しいたけ	パン さとう でんぷん あぶら こくとう アーモンド カシューナッツ	627 26.9	
22	もく			ブロッコリーのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィンナー	にんじん ピーマン たまねぎ ブロッコリー だいこん キャベツ	こめ バター さとう あぶら じゃがいも とうにゅうプリン	610 22.5	
23	きん	しゅうぎょうしき <b>終業式</b>							

※献立は都合により変更する場合があります。



冬至にかぼちゃはいかがですか？

一年の中でいちばん昼の時間が短い日である『冬至』（今年は22日）には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、「ゆず」を入れたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。ゆずの皮は栄養も豊富で、美肌効果、動脈硬化やがんなどを防ぐ働きもあります。

ゆず香和え

【作り方】

- ①ゆずはよく洗い、果汁を絞り、皮はきれいな部分を薄い千切りにしておく。
- ②白菜、人参は沸騰したお湯でゆで、水で冷やしてしっかり絞っておく。
- ③①と②を☆の調味料で和え、味を整える。

（材料）一人分量

- はくさい 40g
- にんじん 5g
- ゆず 2g
- ☆三温糖 1g
- ☆薄口醤油 1g
- ☆酢 0.8g
- ☆塩 0.1g

（切り方）

- 1cm短冊
- 千切り
- 皮千切り



