



12がつのこんだてひょう



大江小学校

日曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるのもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるのもとになる			
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
1	きん	コッペパン	パン					588	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		クリームスパゲティ	スパゲティ	あぶら	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん		たまねぎ・しめじ
		にんじんサラダ	さとう	あぶら	とりにく		にんじん		きゅうり・たまねぎ
4	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ					583	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		レバーとじゃがいものあげがらめ	でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら	とりレバー		ピーマン		
		ほうれんそうのごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・にんじん		もやし
5	か	たまねぎのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・だしりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	
		しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	
6	すい	だいこんのナッツサラダ		カシューナッツ・あぶら		チーズ	にんじん	だいこん・きゅうり	
		てづくりみかんゼリー	さとう			ゼリーのもと		オレンジジュース	
		むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
7	もく	すきやきうどん	うどん・さとう	あぶら	やきとうふ・ぶたにく・ちくわ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・ごぼう	
		ツナあえ	さとう		ツナ		ほうれんそう・にんじん	もやし	
		あじつけのり				のり			
		ごはん	こめ						
8	きん	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さとう		さば・みそ			しょうが	
		はるさめのすのもの	はるさめ・さとう	ごま			にんじん	キャベツ・きゅうり	
		すましじる			とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
9	きん	まるパン	パン						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		てりやきとうふハンバーグ	さとう・でんぶん	あぶら	とうふハンバーグ				
		ごぼうサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ			チンゲンサイ・にんじん	ごぼう・キャベツ	
10	げつ	コーンとたまごのスープ	じゃがいも・でんぶん	あぶら	たまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・コーン	
		ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		ジャーチャンとうふ	さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		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	
11	か	もやしのナムル	さとう	ごま・ごまあぶら		しらすぼし	こまつな	もやし	
		みかん						みかん	
		しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
12	か	さかなのマリネ	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		にんじん・ピーマン	たまねぎ	
		さつまいものポトフ	さつまいも		ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	
		マーシャルピンズ		マーシャルピンズ					
		ポークカレー	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	
13	すい	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		ビーンズサラダ		ノンエッグマヨネーズ	だいず・いんげんまめ・ハム			キャベツ・きゅうり	
14	もく	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		さかなのかばやき	こむぎこ・さとう	あぶら	ホキ			しょうが	
		なやき	さとう	ごまあぶら	あぶらあげ		こまつな・にんじん	はくさい	
15	きん	すいとんしる	すいとんめん		とりにく・みそ	だしりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	
		コッペパン	パン						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		あつあげのチリソースいため	さとう・でんぶん	あぶら	あつあげ・ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく	
16	きん	にくだんごスープ			ミートボール		にんじん	キャベツ・もやし・しめじ・しょうが	
		こくとうビーンズ	こくとう		だいず				
17	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		おでん	じゃがいも・こんにやく		うずらたまご・あつあげ・とりにく・ちくわ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん	だいこん	
		こまつなのごますあえ	さとう	ごま			こまつな・にんじん	もやし	
18	か	こんぶのつくだに				こんぶ			
		しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		きびなごごまフライ	パンこ	ごま・あぶら					
19	か	コールスロー		あぶら					
		ほうれんそういりクリームスープ	じゃがいも		ベーコン・いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	
20	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		かぼちゃのうまに	こんにやく・じゃがいも・さとう	あぶら	あつあげ・ぶたにく・ちぎりあげ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	
		ゆずかあえ	さとう				にんじん	はくさい・ゆず	
21	もく	ふりかけ							
		チキンライス	こめ		とりにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
		ブロッコリーのサラダ	さとう	あぶら	ツナ		ブロッコリー	だいこん	
22	もく	やさいスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ	
		おたのしみデザート	デザート						

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

冬の健康と食事について考えよう

12月に入り、寒さも本格的になってきて、体調をくずしがちになります。冬はインフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行しやすい時期でもあります。そこで今月は、冬を元気に過ごすために、冬の健康と食事について考えてみましょう。

18日(月) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

「こまつな」を紹介します。

こまつなは、カロテンや鉄分、カルシウムが豊富な野菜です。病気の予防や、じょうぶな骨を作るために、おすすめの野菜です。

飽田・城山地区でとれます

季節を感じる味めぐり～季節の行事と食材について知ろう～

20日(水) どうじ 冬至

ぎょうじしょく 行事食

- かぼちゃのうまに
- ゆずかあえ

しゅん 旬の食材

- かぼちゃ
- ゆず

冬至は、1年で夜がもっとも長く、昼が短い日のことです。冬至の日はかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃには風邪を予防するビタミンAが多く入っています。ゆず湯には、体を内側から温めたり、皮ふを強くしたりして、寒さから守る働きがあります。