

## 12月こんだてよていひょう

取手市立 小学校

曜日 日付	こんだてめい 献立名	おもな材料名	その他の材料	エネルギー (Kcal) しきえん (g)
まいにち 毎日	牛乳	牛乳	からだの調子を整える	エネルギー (Kcal) しきえん (g)
1月	ごはん 仙台駅の卵とじ はとつ汁	ごはん あぶらふ しらたき あぶら さとう ごむぎこ しらたまご あぶら	とりにく たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ
2火	ごはん ほっけの塩麹焼き 豚肉と大根の旨煮 ごまみそ汁	ごはん さとう あぶら さといも ごま	ほっけ なまあげ みそ	しおこうじ しょうが にんにく だいこん にんじん えだまめ はくさい ほうれんそう えのきだけ
3水	チャラメル焼けパン クリーミンチュー グリーンサラダ(玉ねぎドレッシング)	コッペパン ★ミルームー あぶら じゃがいも あぶら ハター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー
4木	麦ごはん ハンバーグおろしソースかけ 磯香和え にらと豆腐の汁物	ごはん おおむぎ さとう でんぶん さとう	★ハンバーグ ツナ わかめ かまぼこ とうふ	だいこん もやし にんじん にら たまねぎ ねぎ しいたけ
5金	ちゃんこうどん(ソフト麺) (ちゃんこうどん汁) 青のりポテトピーンズ 甘酢和え	ソフトめん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	はくさい ねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり
8月	ごはん さつまいもとれんこんのカレー 大根のサラダ(和風ドレッシング)	ごはん さつまいも あぶら	ぶたにく	ねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん みずな きくらげ
9火	ごはん いなだのから揚げ 五目きんぴら 豚汁	ごはん あぶら ごんにゃく あぶら さとう さといも あぶら	★いなだのからあげ あぶらあげ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ
10水	ミルクパン 黒い肉のバーベキューソース ルッコラ入りサラダ(イタリアンドレッシング) トマトと卵のスープ	ミルクパン さとう	とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんにく りんご キャベツ にんじん ルッコラ トマト たまねぎ マッシュルーム レタス にんにく
11木	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 みそ汁	ごはん さとう あぶら しらたき	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが れんこん にんじん しめじ はくさい ほうれんそう ねぎ
12金	焼きそば ツナとコーンのサラダ(塩中華ドレッシング) マーラーカオ	ちゅうかめん あぶら ツナ	ぶたにく ツナ	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん きゅうり スイートコーン
15月	ごはん 黒い肉のから揚げ ブロックリーのガーリックソテー ABCスープ みかんゼリー	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら あぶら あぶら マカロニ	とりにく ベーコン ワイン	にんにく しょうが ブロックリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ
16火	麦ごはん 牛揚げのキムチ炒め 根菜の豆乳スープ	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく とりにく とうにゅう	えのきだけ キャベツ ★はくさいキムチ にら しょうが れんこん かぶ にんじん ごぼう たまねぎ
17水	ごはん 鮭のカレー煮 ひじきのそぼろ炒め かにかま汁	ごはん さとう さとう あぶら ごんにゃく	さば ひじき ぶたにく かにかまぼこ とうふ	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん
18木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 旨塩キャベツ みそ汁	ごはん あぶら あぶら さといも	ぶたにく キャベツ きゅうり あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり こまつな ねぎ こまつな にんじん
19金	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) 野菜スープ	スパゲティ あぶら あぶら さとう さつまいも あぶら	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい マッシュルーム バセリ
22月	ごはん 鶏のゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ごはん でんぶん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごんにゃく	さけ みそ ぶたにく とうふ	ゆず かぼちゃ だいこん にんじん れんこん ほうれんそう
23火	麦ごはん 回鍋肉 卵とコーンの中華スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう あぶら でんぶん	ぶたにく みそ とりにく たまご	しょうが キャベツ ピーマン にんじん ねぎ だけのこ スイートコーン たまねぎ チングルサイ しいたけ
24水	ごはん ハッシュドポーク チーズサラダ(フレンチドレッシング) クリスマスチョコレートケーキ	ごはん あぶら さとう チーズ ★ケーキ	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ カリフラワー きゅうり ブロッコリー

\* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。

\* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

\* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	12月の平均
エネルギー (kcal) エネルギー	650	656
しょくえん (g) エネルギー	2.0	2.2