


12月のこんだてひょう

日 (曜)	主 食	牛 乳	ふくしよくこんだてめい 副食献立名	材料名と体の中でののはたらき			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	毎日チェックしましょう					
				赤 血や肉 になる食べ物	黄 熱や力 になる食べ物	緑 体のちょうし をととのえる 食べ物			は や ね	は や お き	朝ごはん			排 便
											赤	黄	緑	
1 (木)	ごはん はし	☺	しろみさかなのフライ いっしょくソース やつがしらのサラダ はくさいのスープ	しろみさかなのフライ あぶら ローズハム マヨネーズ ベーコン チキンボールACD	きゅうり コーン あかパプリカ はくさい たまねぎ しいたけ チンゲンサイ にんじん	705	###							
2 (金)	ごはん はし	☺	ハンバーグ こうやどうふとひじきの にももの だいこんのみそしる	ハンバーグA とりにく ひじき こうやどうふ あつあげ わかめ みそ	さとう あぶら たまねぎ にんじん いんげん だいこん えのきだけ にんじん ねぎ	654	###							
5 (月)	ごはん はし	☺	とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ ふきよせに	とりにく あぶらあげ とりにく うずらのたまご	こむぎこ でんぶ あぶら ごま さとう ふくがしら くり さとう あぶら	ほうれんそう はくさい にんじん しめじ こんにやく れんこん にんじん ごぼう いんげん	749	###						
6 (火)	ごはん はし	☺	てまきたかなごはん (てまきのり) さばのみそに さかなそうめんのすいもの ☆ハッピーにんじん	しらすほし いっしょくてまきのり さばのみそに さかなそうめん わかめ	ごまあぶら ごま さとう にんじん にんじん しいたけ みずな たまねぎ	616	###							
7 (水)	ごはん はし	☺	おやこどん ぶたじる みかん ふるさと食材いまりの日	とりにく たまご かまぼこ ぶたにく みそ あつあげ	さとう でんぶ やつがしら だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにやく	684	###							
8 (木)	ごはん はし	☺	あかさかなのもみじやき きりほしだいこんのいために はるさめのおすいもの	あかさかな あつあげ とりにく かまぼこ	マヨネーズ パンこ さとう あぶら ごま マロニー	にんじん きりほしだいこん いんげん にんじん たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	643	###						
9 (金)	むぎ ごはん はし スプーン	☺	ミートボールのケチャップに イタリアンスープ	ぶたにく ミートボールA ベーコン たまご チーズ	さとう あぶら でんぶ じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリーンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう	658	###						
12 (月)	ごはん はし スプーン	☺	トンカツ ツナとだいこんのサラダ ポトフ	国産ヒレカツA まぐろみずに わかめ とりにく ウインナーD	あぶら じゃがいも あぶら	きゅうり にんじん だいこん コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ いんげん	760	###						

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示


A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

日本食には、古来から私たちの体に合った素晴らしい食べ物があります。家庭の食事と給食でたくさんの種類の食べ物を食べることで健康を手に入れましょう！バランスよく食べ物をとるコツです！「まごはやさしい」と覚えてください。給食に使用していないものを選んで家庭で料理に取り入れてください！




まめ

まめ、まめせいひんを
しっかりたべよう



ごま

ごま、くり、くるみ
ナッツなど
植物の種からの
パワーをもらおう



は (わかめ)

わかめ、のり
ひじきなどの
海そうを食べよう

12月のこんだてひょう

(kcal) (g)

日 (曜)	主 食	牛 乳	ふくしよこんだてめい 副食献立名	材料名と体の中でののはたらき			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	毎日チェックしましょう					
				赤 血や肉 になる食べ物	黄 熱や力 になる食べ物	緑 体のちようし をととのえる 食べ物			朝ごはん			排 便		
									は や ね	は や お き	赤		黄	緑
13 (火)	むぎ ごはん はし	☺	ぎゅうにくとどんぶり はんぺんのすいもの りんご	ぎゅうにく とりにく はんぺんACD	さとう どんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが こんにやく ごぼう たまねぎ にんじん はくさい えのき ねぎ	634	###						
14 (水)	ごはん はし	☺	スコッチエッグ (いっしよくソース) そえやさい ブロッコリーの クリームに	スコッチエッグACD ローズハム ぎゅうにくゆう チーズ なまクリーム	ドレッシング じゃがいも ドレッシングA あぶら	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	736	###						
15 (木)	ごはん はし	☺	エビフライ パンプキンサラダ かぶのスープ ☆ハッピーにんじん	エビフライAF ローズハム ヨーグルト ベーコン	あぶら マヨネーズ あぶら	かぼちゃ きゅうり たまねぎ かぶ にんじん はくさい たまねぎ しめじ	622	###						
16 (金)	ごはん はし	☺	シューマイ にしきあえ ちゅうかに	ポークシューマイACD かにかまCD わかめ ぶたにく えび いか	さとう ごま さとう あぶら どんぶん ごまあぶら	みずな にんじん ほうれんそう しょうが はくさい にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ	638	###						
19 (月)	ごはん はし	☺	きつねうどん ごぼうサラダ (のりのつくだに)	とりにく あぶらあげ ローズハム のりのつくだにAF	うどんめん さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり	674	###						
20 (火)	むぎ ごはん スプーン フォーク	☺	こんさいカレー ミモザサラダ	ぎゅうにく スクランブルエッグAC ローズハム チーズ	じゃがいも あぶら ドレッシングA	にんにく にんじん たまねぎ れんこん ごぼう りんごピューレ キャベツ にんじん きゅうり	563	###						
21 (水)	バター ライス スプーン フォーク	☺	バターライス チキンももてりやき パンプキンポターージュ ショートケーキ	チキンてりやきACD ベーコン チーズ ぎゅうにくゆう なまクリーム	こめ バター あぶら ショートケーキACD	にんじん コーン グリーンピース たまねぎ かぼちゃ グリーンピース	838	###						

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示

A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

やさい

季節の野菜をたっぷり食べよう！
野菜のしゅんをおほえようね。



さかな

しゅんの魚をいろいろ食べよう！
どんなしゅるいの魚を
食べているかな？



しいたけ

しいたけなどのきのこを
たっぷりと。



いも

いもも
食べようね

