# 2024年　12月のこんだてよていひょう

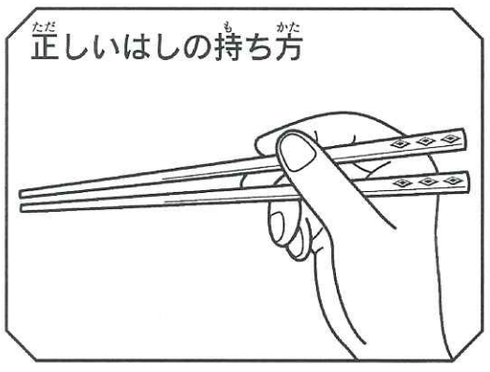
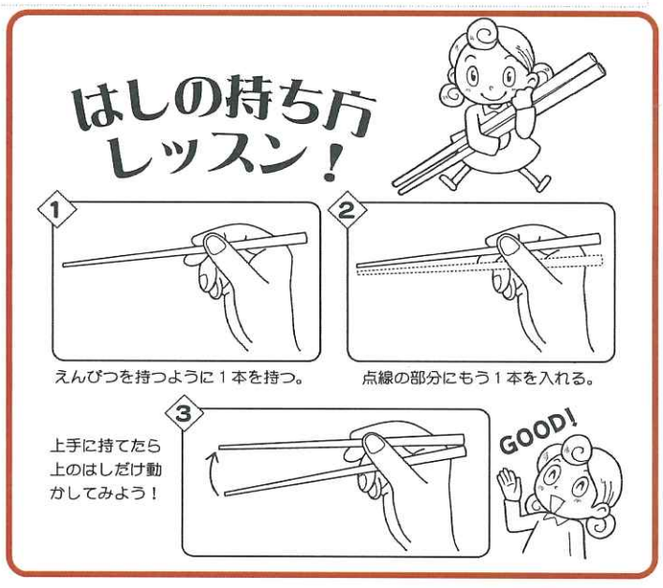
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 2<br>牛乳<br>いりどうふ<br>むぎごはん　にらたまスープ | 3　ごまだれあえ<br>牛乳<br>あじのかば焼き<br>むぎごはん　のっぺいじる | 4　ひじきしゅうまい<br>牛乳<br>だいこんのちゅうかあえ<br>むぎごはん　タイピーエン | 5<br>牛乳<br>とりのこうみいため<br>さつまいもごはん　だいこんのみそしる | 6　白菜とりんごのサラダ<br>牛乳<br>ししゃもフライ（2ひ）<br>食パン　ポークビーンズ |
| あかき | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>たまご | ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし<br>あじ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび<br>あさり うずらたまご チキンハム ひじきしゅうまい | ぎゅうにゅう とりにく あげ<br>わかめ とうふ いりこ | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず まめ チーズ チキンハム ししゃもフライ |
| き | こめ むぎ あぶら さとう | こめ むぎ こんにゃく さといも<br>でんぷん あぶら さとう ごま | こめ むぎ はるさめ あぶら<br>ごまあぶら さとう | こめ さつまいも ごま ピーナツ<br>でんぷん あぶら さとう ごまあぶら | こむぎこ さとう じゃがいも<br>あぶら ピーナツ オリーブオイル |
| みどり | にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>ごぼう えのきたけ にら だいこん | にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>ほししいたけ しょうが もやし<br>ほうれんそう キャベツ | しょうが にんじん はくさい ねぎ<br>たけのこ きくらげ だいこん<br>キャベツ | にんじん たまねぎ チンゲンサイ<br>キャベツ きくらげ しょうが ねぎ<br>だいこん ほししいたけ | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>はくさい ほうれんそう りんご<br>レモンじる |
| | 583　25.6 | 597　23.1 | 564　21.1 | 591　21.8 | 668　30 |
| こんだて | 9　れんこんチップス<br>牛乳<br>ブロッコリーのごま酢あえ<br>こくとうパン　にこみうどん | 10　さつまめサラダ<br>牛乳<br>魚のみそマヨネーズ焼き<br>ひじきそぼろごはん　すましじる | 11<br>牛乳<br>シーザーサラダ<br>エッグカレー | 12　ほうれん草のおひたし<br>牛乳<br>いわしのおかかに<br>むぎごはん　ごじる | 13　みかん<br>牛乳<br>かいそうサラダ<br>まるパン　ふゆやさいのシチュー |
| あかき | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>とりにく あげ ちくわ ツナ | とりにく ひじき ぎゅうにゅう<br>とうふ わかめ かつおぶし ホキ まめ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ<br>うずらたまご いんげんまめ ヨーグルト | ぎゅうにゅう だいず とうふ あげ<br>いりこ いわしおかか煮 | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>とりにく チーズ しろいんげんまめ クリーム ツナ わかめ |
| き | こむぎこ さとう くろざとう ごま<br>うどん あぶら | こめ さとう さつまいも<br>オリーブオイル | こめ むぎ じゃがいも | こめ むぎ さとう | こむぎこ さとう さつまいも<br>バター ピーナツ オリーブゆ |
| みどり | しょうが にんじん はくさい ねぎ<br>たまねぎ ごぼう ほししいたけ<br>ブロッコリー キャベツ れんこん | にんじん ほししいたけ はくさい<br>ねぎ えだまめ キャベツ | たまねぎ にんじん りんご レタス<br>レーズン キャベツ きゅうり<br>コーン | だいこん ごぼう ねぎ はくさい<br>ほししいたけ ほうれんそう<br>にんじん | たまねぎ かぶ にんじん はくさい<br>ほうれんそう かいそう きゅうり<br>キャベツ レモンじる みかん |
| | 637　24.1 | 576　27.8 | 624　20.6 | 628　29.3 | 608　23 |
| こんだて | 16　手作りみかんゼリー<br>牛乳<br>白菜とぶたにくのいためもの<br>むぎごはん　コーンたまごスープ | 17　れんこんきんぴら<br>牛乳<br>たちうおフライ<br>びりんめし　しらたまじる | 18<br>牛乳<br>さつまいもとりんごのかさねに<br>むぎごはん　はっぽうさい | 19　きんときまめのあまに<br>牛乳<br>かぶのゆず香あえ<br>むぎごはん　ほうとう | 20　セレクトケーキ<br>牛乳<br>フライドチキン／もみのきサラダ<br>こめこパン　やさいスープ |
| あかき | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく チキンウインナー | とうふ ぎゅうにゅう ちくわ<br>わかめ かつおぶし ホキフライ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび<br>あさり うずらたまご | ぎゅうにゅう とりにく あげ<br>いりこ きんときまめ | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく チーズ |
| き | こめ むぎ でんぷん さとう | こめ あぶら さとう しらたまもち<br>こんにゃく ごま | こめ むぎ ごまあぶら でんぷん<br>さつまいも バター さとう | こめ むぎ うどん さとう<br>くろざとう | こめ こむぎこ さとう じゃがいも<br>でんぷん あぶら オリーブオイル ケーキ |
| みどり | コーン たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきたけ はくさい チンゲンサイ<br>みかん みかんかじゅう アガー | ほししいたけ きりぼしだいこん<br>にんじん はくさい しめじ ねぎ<br>れんこん きぬさや | しょうが はくさい にんじん ねぎ<br>チンゲンサイ もやし きくらげ<br>たけのこ りんご レモンじる | にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ<br>ごぼう しいたけ かぶ キャベツ<br>ゆず ゆずかわ | にんじん たまねぎ しめじ パセリ<br>ブロッコリー キャベツ コーン<br>レモン |
| | 582　21 | 624　24.3 | 618　22.1 | 664　23.1 | 663　29.3 |

＊献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。＊栄養価は、左がエネルギー、右がたんぱくしつです。
＊栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・　3（水）あじ（タイ、ベトナム）、6（金）ししゃも（ノルウェー・カナダ）、10（火）ホキ（ニュージーランド、アルゼンチン他）、
12（木）いわし（青森、北海道他）、17（火）たちうお（長崎、佐賀他）、＊いりこ（熊本・長崎）、ちりめん（広島、香川他）

ふゆやすみに練習して

## はしをじょうずに使えるようになろう！

### 上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。