

令和5年度

12月 きゅうしょくこんだて

河江小学校

にちよう		こんだてめい	赤(あか) 血や肉になるもの	黄(き) 力のもとになるもの	緑(みどり) 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
1	金	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのてんぷら すまし汁 ぶたにくとれんこんのみそいため	ぎゅうにゅう しろみぎかな ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	れんこん にんじん いんげん えのきだけ しいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが	手洗い・うがい をしっかりと! 食事の前 に手洗い・ うがいをしっ かりしていま すか? インフルエンザの流行 もありますが、冬はノロ ウイルスなどの食中毒も 流行する季節です。しっ かりとした手洗い・うが いで予防しましょう。
4	月	ぎゅうにゅう むぎごはん おやこに すみそあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちぎりあげ こうやどうふ ちくわ しらすぼし かつおぶし みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	
5	火	ぎゅうにゅう こくとうパン たらこクリームスパゲティ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たらこ ハム	こくとうパン スパゲティ アーモンド マヨネーズ ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ ほうれんそう コーン	
6	水	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのおかかに のっぺじる なやき	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ あぶらあげ ベーコン しらすぼし	こめ むぎ さといも あぶら こんにやく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい もやし こまつな	
7	木	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくとだいこんのかくに みそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも くろざとう	だいこん にんじん えだまめ はくさい えのきだけ ねぎ みかん しょうが	☆手洗いのポイント☆ ○石けんをしっ かり泡立 てる。 ○洗い残しの多い「指 先・親指・指の間・手 首・手の甲」は意識し て洗う。 ○しっ かり洗い流し、清 潔なハンカチやタオル で水気を拭き取る。
10	金	ぎゅうにゅう むぎごはん はっほうさい ししゃもフライ だいこんときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ ししゃも	こめ むぎ あぶら	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン きくらげ だいこん きゅうり にんにく しょうが	
11	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さといものうまに ちくさやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ たまご しおこんぶ	こめ むぎ さといも ごま さとう あぶら こんにやく	だいこん にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり ほうれんそう	
12	火	ぎゅうにゅう ミルクパン みそラーメン ブロッコリーのごまネーズあえ だいがかいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ミルクパン ちゅうかめん さつまいも ごま さとう あぶら みずあめ	もやし にんじん ねぎ きくらげ ブロッコリー キャベツ コーン にんにく しょうが	
13	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのさいきょうやき かきたまじる こんにやくのいりに	ぎゅうにゅう さわら たまご かまぼこ ぶたにく くきわかめ かつおぶし みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ピーマン	12日 ふるさと くまさんデー ★ブロッコリーサラダ★ ブロッコリーは、つぼ みゆ部分を食べる野菜で す。花を咲かせるための 栄養がたくさん詰まっ ています。特に、かぜ予防 に効く、カロチンとビタ ミンCが豊富にたくま れています。
14	木	5ねん1くみ おたのしみこんだて				
15	金	ぎゅうにゅう カレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん りんご レタス きゅうり コーン にんにく しょうが	21日 かぼちゃのそぼろに 冬至は、1年で最も昼 が短く、夜が長い1日 です。昔から冬至には、か ぼちゃを食べたり、ゆず 湯に入る習慣があります。 冬至の代表的な食材と言 えば、かぼちゃ! かぼちゃは、丸ごとた と長期保存することがで きます。そのため、昔は 冬の貴重なビタミン源 でした。
18	月	ぎゅうにゅう むぎごはん すきやき きりほしだいこんごますあえ あじのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ かにかふみかまぼこ あじのり	こめ むぎ マロニー さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきだけ きゅうり きりほしだいこん	
19	火	ぎゅうにゅう しょうパン にくだんごとはるさめのスープ ポテトサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ハム みそ	しょうばん じゃがいも はるさめ ばんこ マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンさい きゅうり ぼんかん	
20	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのガーリックソースかけ サンラータンふうスープ もやしのナムル	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ きくらげ もやし にんにく	
21	木	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃのそぼろに ゆずいりかみかみすのもの なっとう	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ しらすぼし なっとう わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり ゆず	
22	金	ぎゅうにゅう コーンピラフ デミカツ ベーコンとはくさいのスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ じゃがいも あぶら ケーキ	たまねぎ にんじん コーン はくさい パセリ	

献立は物資購入の都合により、変更することがあります。