

2024年 12がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

山都町立清和小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	こんだてに ついて	
					ちやくにやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)			
2	げつ	むぎごはん		さかなのおろしソース ふゆやさいのみそしる ごもくまめ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) あぶらあげ(5)だいす(10) ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(1.5) でんぷん(1.5)あぶら(4)さとう(2.5) さといも(20)こんにやく(8)あぶら(0.6)	だいこん(30)はくさい(25)ねぎ(5) にんじん(16)えのきたけ(5)ごぼう(10) れんこん(10)しいたけ(0.5)いんげん(5)	610 27.1	12月です。風邪予防に野菜を食べましょう。	
3	か	むぎごはん		みそおでん こおりどうふのチャンプルー いりこナッツ	ぎゅうにゅう(231)うすらたまご(20) あつあげ(25)ちくわ(10)たまご(10)こんぶ(0.8) ふたひきにく(10)こおりどうふ(3)いりこ(5)	こめ(70)むぎ(7)さといも(35) こんにやく(20)さとう(3.5) ごまあぶら(1)アーモンド(5)	だいこん(30)にんじん(10) こまつな(10)もやし(15)	643 28.8	いりこナッツをよくかんで食べましょう。	
4	すい	チキンライス		ニョッキいりきのスープ フレンチサラダ	とりにく(20)ぎゅうにゅう(226) たまご(0.6)チーズ(0.3) ベーコン(10)ミックスピース(10)とうにゅう(10)	こめ(60)むぎ(6)バター(4.8) さつまいも(30)こむぎこ(10) こむぎこ(4)あぶら(1)さとう(0.3)	たまねぎ(5)にんじん(11)ゆず(1.5)コーン(5) グリーンピース(10)しいたけ(5)しめじ(5)エリンギ(5) パセリ(0.6)レタス(20)キャベツ(15)きゅうり(10)	659 21.9	ニョッキにはさつまいもを使っています。	
5	もく	なめし		ふたにくとだいこんのてりに かきたまじる ごまネーズあえ	しらす(1.5)ぎゅうにゅう(206) ふたにく(20)たまご(20)ツナ(5) かまぼこ(5)	こめ(60)むぎ(6)こんにやく(10) ごま(2)こくとう(5)あぶら(0.5) じゃがいも(20)でんぷん(0.8)マヨネーズ(7)	こまつな(15)だいこん(40)にんじん(18) ねぎ(5)いんげん(5)しょうが(0.3)たまねぎ(20) しいたけ(0.8)ちんげんさい(20)キャベツ(20)	567 23.1	菜めしの菜は、小松菜です。	
6	きん	ちゅうかどん ・むぎごはん ・ちゅうかどんのく		こまつなちゅうかあえ キャラメルポテト	ふたにく(20)うすらたまご(20) かまぼこ(10)ぎゅうにゅう(210) ツナ(5)わかめ(0.4)	こめ(70)むぎ(7)でんぷん(2.5) ごまあぶら(1.3)さとう(5.8) さつまいも(60)あぶら(4)バター(4)	しいたけ(0.8)だいのこ(10)たまねぎ(25) にんじん(15)ねぎ(6)はくさい(25)こんにやく(0.3) しょうが(0.5)こまつな(20)もやし(25)コーン(5)	693 23.4	砂糖とバターと牛乳でキャラメルソースを作ります。	
9	げつ	むぎごはん		さかなのホイルクッキー ほうとう かぶのすのもの	ぎゅうにゅう(206)たら(40) ふたにく(25)あぶらあげ(5) こんぶ(0.4)	こめ(70)むぎ(7)バター(3) うどんめん(30)さとう(2)	しめじ(5)えのきたけ(5)たまねぎ(12)こねぎ(1) ねぎ(5)かぼちゃ(20)はくさい(15)だいこん(10) にんじん(6)しいたけ(0.5)かぶ(50)かぶのは(4)	597 28.2	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。	
10	か	むぎごはん		チゲなべふう こまつなちゅうかサラダ フルーツカスタード	ぎゅうにゅう(226)ふたにく(20) とうふ(50)かまぼこ(10)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(0.8) ごまあぶら(1.5)カシューナッツ(3) さとう(5)コーンスターチ(1.5)	たまねぎ(20)はくさい(15)にんじん(10) はくさい(30)らら(5)しめじ(5)こまつな(20) だいこん(15)もやし(15)みかん(15)もも(20)りんご(15)	629 24.5	チゲは、「鍋」という意味です。	
11	すい	さといもごはん		きりほしのたまごやき あおさじる やさいのごまあえ	とりにく(10)あぶらあげ(5)あおさ(1) ぎゅうにゅう(206)たまご(50) しらす(5)とうふ(30)かまぼこ(10)	こめ(60)むぎ(6)さといも(15) さとう(1.2)ごま(2)	にんじん(18)いんげん(5)ねぎ(5) きりほしだいこん(5)しょうが(0.3)もやし(15) えのきたけ(10)ちんげんさい(20)キャベツ(15)	570 28.7	切り干し大根は、宮崎県の特産物です。	
12	もく	むぎごはん		さかなのフライタルソース きのこけんちんじる ごまみそあえ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) たまご(7)とりにく(10)とうふ(30) あぶらあげ(5)ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(5) パンコ(7)あぶら(4)マヨネーズ(8) さとう(1.2)ごま(2)	たまねぎ(12)にんじん(14)ねぎ(5)こねぎ(1) しいたけ(1)しめじ(5)えのきたけ(10)ごぼう(15) だいこん(15)キャベツ(20)もやし(20)こまつな(20)	691 29.9	きのこ類にはビタミンDがいっぱい入っています。	
13	きん	ミートボールカレー ・むぎごはん ・カレールー		げんきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう(216)ぎゅうひきにく(15) ふたひきにく(15)だいす(10)たまご(2)チーズ(0.8) こんぶ(0.8)ローズハム(5)かつおぶし(1.5)ヨーグルト(50)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(2) じゃがいも(40)さとう(0.8) あぶら(0.8)	たまねぎ(45)にんじん(25)こんにやく(0.3) しょうが(0.3)りんご(5)キャベツ(25) きゅうり(20)コーン(5)	692 26.9	元氣サラダは、絵本の中に出てくる料理です。	
16	げつ	むぎごはん		あつあげのチリソースに しるビーフン ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう(206)あつあげ(50) ふたにく(10)かまぼこ(5) しらす(1.5)	こめ(70)むぎ(7)ごまあぶら(1.1) さとう(2.1)でんぷん(0.6) ビーフン(10)アーモンド(2)	たまねぎ(30)ねぎ(2)こんにやく(0.6)しょうが(0.6) にんじん(13)キャベツ(15)きくらげ(0.5) ちんげんさい(10)こまつな(20)もやし(30)	597 23.4	チリソースはピリッとからいソースです。	
17	か	ごはん		ふるさとくまさんデー (ちんげんさい)						今月のふるさとくまさんデーは、チンゲン菜です。
18	すい	ソーセージ やきパン		マカロニのクリームに シーザーサラダ りんごゼリー	たまご(8)ぎゅうにゅう(238) ウイナー(8)とりにく(25)ベーコン(5) とうにゅう(10)チーズ(2)チーズ(0.05)	ケーキミックス(35)こむぎこ(15.5)さとう(6.3) ごまあぶら(0.32)じゃがいも(30)マカロニ(20) バター(2.5)マヨネーズ(6)クルトン(5)	ねぎ(2.5)にんじん(18)しめじ(6)たまねぎ(30) ちんげんさい(10)レタス(20)きゅうり(20)コーン(5) こんにやく(0.3)りんご(40)ゼリー(40)ゼリー(40)りんご(15)	712 23.5	マカロニは、明治時代に伝わりました。	
19	もく	むぎごはん		さばのゆずみそに のっぺいじる かぼちゃのもの	ぎゅうにゅう(206)さば(40) とりにく(10)ちくわ(5) ベーコン(5)あぶらあげ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(4) こんにやく(8)さといも(25) しらたき(10)あぶら(0.8)でんぷん(0.8)	ゆず(0.2)ゆず(3)にんじん(8)ねぎ(5) だいこん(20)ごぼう(8)しいたけ(0.6) かぼちゃ(50)たまねぎ(20)いんげん(5)	652 31.6	21日土曜日は冬至です。	
20	きん	むぎごはん		すきやきふう こまつなとだいこんのサラダ みかん	ぎゅうにゅう(206)ぎゅうひきにく(50) やきどうふ(20)かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)しらたき(20) さとう(2.1)アーモンド(2) マヨネーズ(4)	たまねぎ(30)にんじん(18)ねぎ(15) しいたけ(1)はくさい(40)みかん(50) こまつな(20)だいこん(20)	713 23.4	今日の牛肉は、無償でいただきました。	
23	げつ	むぎごはん		こんさいのみそに こまつなとたまごのソテー ごまめ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(20) あつあげ(25)たまご(25) いりこ(5)	こめ(70)むぎ(7)こんにやく(20) さといも(30)さとう(3.5)ごま(1) あぶら(1.8)	にんじん(15)だいこん(30) ごぼう(15)いんげん(8)こまつな(30) たまねぎ(20)	618 26.5	ごまめは、お正月料理のひとつです。	
24	か	むぎごはん		2がつき しゅうぎょうしき						
				とうふハンバーグデミソース まめとやさいのスープ ミックスサラダ・ケーキ	ぎゅうにゅう(218)ぎゅうひきにく(10) ふたひきにく(15)とうふ(20) だいす(15)たまご(4)ベーコン(5)ハム(5)	こめ(70)むぎ(7)パンコ(5) さとう(1.5)マカロニ(5)じゃがいも(25) バター(0.8)マヨネーズ(6)ケーキ(20)	たまねぎ(45)えのきたけ(5)しいたけ(5) にんじん(8)だいこん(25)えだまめ(10) コーン(5)キャベツ(20)きゅうり(15)	725 29.6	2学期の終業式で、今年最後の給食です。	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。