



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい		おかず	あか		みどり		きいろ		えいようか	ひとくちメモ
		しゅしよく	ぎゅうにゅう		からだをつくるものになる		からだのちようしをとのえるものになる		エネルギーのもとになる			
					1群 <small>さかな・にく・たまご・まめ</small> 魚・肉・卵・豆	2群 <small>ぎゅうにゅう・さかな・かいふく</small> 牛乳・小魚・海藻	3群 <small>りく・くさくさ・あまろ</small> 緑黄色野菜	4群 <small>そこの・あまろ・さかな</small> その他の野菜・きのこ・果物	5群 <small>こむぎ・いも・あまろ</small> 穀類・いも・砂糖	6群 <small>あぶら・しんまい・あまろ</small> 油脂類・種実		
1	月			のりたまごふりかけ ワンタンスープ てりやきチキン だいこんサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり きくらげ しいたけ	こめ こむぎこ	ごま ノンエッグマヨ	562 24.2	12月17日 (水) 【やまなしけんの きょうどりょうり】 「ほうとう」は小麦粉から作る平たい「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。かぼちゃをはじめ、さまざまな野菜やきのこ、肉なども入れた栄養満点のほうとうは、稲作に適さない山間部で、米に代わる主食として古くから親しまれています。
2	火			いわしのかんろに ごもくに みそしる	とうふ みそ だいず てんぷら	いわし こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ ごぼう	こめ じゃがいも さとう		762 27.1	
3	水			きたあかりコロッケ コールスローサラダ とんかつソース ほっかいどうまれのスープカレー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ	玉ねぎ なすび にんにく きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	874 27.5	
4	木			ちぐさやき たくあんあえ みそしる	とりにく あぶらあげ たまご とうふ	ひじき わかめ チーズ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ はくさい きゅうり だいこん えだまめ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	748 25.5	
5	金			ひじきシューマイ ごまあえ マーボーだいこん	ぶたみんち とうふ みそ	ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ たけのこ きやべつ	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	752 27.1	
8	月			ふりかえきゅうぎょうび								12月22日 (月) 【とうじ】 が短く、夜が長くなる日、この日を境に量が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。
9	火			ミートボールの ケチャップに けんちんしる	とりにく とうふ ぶたみんち	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ	こめ さとう さといも じゃがいも かたくりこ	あぶら	769 27.4	うんもり とうじ かぼちゃ ゆずゆ
10	水			いろいろやさいと きやべつのミンチカツ りんごサラダ はくさいスープ	とりにく ぶたみんち	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり りんご コーン はくさい	パン マカロニ じゃがいも かたくりこ ばんこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ	763 26.8	
11	木			しょうがやき のっぺいじる みかんゼリー	ぶたにく とうふ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん ごぼう しいたけ しょうが きやべつ たまねぎ みかんかじゅう	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら	722 29.4	
12	金			フルーツヨーグルト ふくじんづけ	あまくさだいおう	スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ふくじんづけ えだまめ りんご バナナ みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも	ホイップクリーム あぶら	916 24.1	
15	月			やさいかきあげ こんぶあえ こうやどうふの やながわふうに	とりにく こうやどうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	こめ こむぎこ さとう	あぶら	884 30.1	
16	火			のりかつおふりかけ あまくさのさかなのからあげ やさいあんかけ ぶたじる	さかな ぶたにく とうふ みそ	のりかつお ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう はくさい 玉ねぎ きくらげ しいたけ	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	884 30.1	あまくささんしよくぎ しんまい さかな あまくさだいおう にぼし はくさい きやべつ きくらげ ほしいたけ
17	水			ミートハンバーグの あかワインソースかけ ほうとう せいだのたまじ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん はくさい しいたけ	パン こむぎこ さとう	マーガリン ごま	725 28.5	
18	木			さかなのみそマヨネーズ かわりきんぴら	あまくさのさかな みそ だいず とりにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パセリ	ごぼう れんこん たけのこ 玉ねぎ	こめ さとう	ノンエッグマヨ ごま	809 33	
19	金			ひごギョーザ ゆかりあえ たけみつこうなベスープ	てんぷら とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ニラ	しいたけ ごぼう だいこん にんにく しょうが きりぼしだいこん ぎやべつ ぎゅうり	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	731 25.4	
22	月			かぼちゃのみそしる つくねのゆずごまソースかけ スパゲッティサラダ	とりにく ハム とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン きやべつ ゆず	こめ スパゲッティ	あぶら ごま ノンエッグマヨ	769 25.1	
23	火			かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ	かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ しめじ たけのこ ふくじんづけ きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	817 24.4	きくらげ ほしいたけ
24	水			マーシャルチョコ クリスマスいちごゼリー フィレオチキン オーロラサラダ ふゆやさいのシチュー	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん カリフラワー きやべつ きゅうり はくさい	パン じゃがいも ゼリー	マーガリン ノンエッグマヨ あぶら マーシャルチョコ	801 28.4	

※こんだては、ぶつしのつごうによりへんこうすることがあります。