



12月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	つゆめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2	月		なめし	こめ むぎ ごま こめあぶら		あおな (ひろしまな きょうな だいこんば)	665 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にじますのやさいあんかけ	米油 さとう かたくりこ	にじます ポークハム	たまねぎ さやいんげん	
			みそしる	さつまいも		えのきたけ にんじん たけのこ	
			くだもの			こまつな たまねぎ	
3	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			611 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン たけのこ	
			しめじのスープ	じゃがいも 米油		にんにく ぶるね	
			くだもの	かたくりこ	とうふ ベーコン	しめじ チンゲンサイ	
4	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			656 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのごまみそやき	さとう ごま	さけ みそ		
			さつまいもチップス	さつまいも 米油			
			みそしる		わかめ みそ	にんじん だいこん ひらたけ こまつな	
5	木		とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう	590 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ポークハム	キャベツ きゅうり	
			やさいスープ		ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん はくさい	
			くだもの			チンゲンサイ	
6	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			632 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			すぶた	米油 かたくりこ	ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ	
			とうふとチンゲンサイのスープ	じゃがいも ごまあぶら さとう		ほししいたけ ピーマン パイン(缶)	
			くだもの	かたくりこ	ベーコン とうふ	チンゲンサイ	
9	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			575 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	こむぎこ かたくりこ なたねあぶら	ぶたにく きなこ だいすたんぱく	キャベツ はねぎ なら	
			ぶたキムチ	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	キムチ キャベツ もやし ピーマン	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご とうふ	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン クリームコーン ねぶかねぎ	
10	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			597 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にぎすのカレーあげ	米油 こむぎこ かたくりこ	にぎす		
			おひたし			ほうれんそう はくさい にんじん	
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
11	水		うどん	こむぎこ			707 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			うどんじる	かたくりこ	かまぼこ とりにく	ほししいたけ えのきたけ にんじん	
			さくらえびのかきあげ	米油 こむぎこ 大豆油	いか さくらえび たまご	たまねぎ はねぎ	
			おひたし			ごぼう しゅんぎく たまねぎ にんじん	
ココアプリン	ココアパウダー さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし コーン				

12日から19日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
12	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			618 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ハンバーグ (ハンバーグ)	パンこ	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ	
			オニオンソース (ソース)	トマトケチャップ さとう ソース		トマトピューレ たまねぎ	
			やさいソテー	米油		にんじん キャベツ コーン ピーマン	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ たもぎたけ こまつな	
			こんぶのつくだに	ごま さとう みずあめ	こんぶ かつおぶしエキス		
13	金		* 芙蓉会のみなさんとの会食の日 * 人生の先輩のお話を伺いましょう!!				582 2.8
			たこめし	こめ むぎ	たこ	にんじん ぶるね ほししいたけ ねみつば	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといもみしまコロッケ	さといも さとう なたねあぶら こむぎこ かたくりこ 米油	だいず ぶたにく	たまねぎ	
			にびたし		じゃこ	こまつな はくさい	
			みそしる	こんにゃく	みそ	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ はねぎ	
			くだもの			みかん	
16	月		さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも ごま			616 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	米油 かたくりこ ごまあぶら さとう	ぶたにく なまあげ	ぶるね にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	とりにく わかめ	はくさい はねぎ	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー果汁	
17	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			595 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かれいのたつたあげ	米油 こめこ	かれい	ぶるね	
			からしあえ			ほうれんそう キャベツ もやし	
			ぐたくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん しめじ はねぎ	
			のりふりかけ	ごま	のり		
			くだもの			りんご	
18	水		げんまいいりパン	こむぎこ さとう げんまい	だっしふんにゅう		645 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツ ケチャップソース	かたくりこ さとう 大豆油 トマトケチャップ さとう	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ	
			こふきいも	じゃがいも			
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな	
			くだもの			みかん	
19	木		* 給食最終日 *				774 2.8
			カレーいろごはん	こめ むぎ 米油			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ホワイトカレー	米油 じゃがいも カレールウ	とりにく だっしふんにゅう	ぶるね にんにく たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	
			ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
デザート	さとう こむぎこ 植物油	ぎゅうにゅう たまご					

☀ おしらせ

- ・ 今月の給食は14回の予定です!
- ・ 空気がかわいて、皮膚がかさかさするときには・・・! **ビタミンA、B₂、C**を多く含む食品をたっぷりたべましょう。

ビタミンA : 新しい皮膚をつくる手助けをします



ビタミンC : 血液の流れをよくするはたらきがあります



ビタミンB₂ : くちびるや舌が
あれるのをふせぎます

