



# 12月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しめしめ	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		キャロットライス	こめ むぎ パター ケチャップ		にんじん パセリ	604 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのクリームに	バター こむぎこ こめ油	ベーコン とりにく	マッシュルーム たまねぎ いんげん	
			とうにゅうだんごスープ	かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	たら だいすたんぱく とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	
3	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			627 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのナッツソースあえ	こめ油 かたくりこ ケチャップ さとう カシューナッツ	さわら だいす みそ		
			おひたし		かつおけすりぶし	こまつな キャベツ	
			みそしる		あぶらあげ みそ	はねぎ だいこん	
4	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			671 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといものミートカレー	こめ油 さといも ケチャップ ピューレ ソース	ぶたにく こなチーズ だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	
			ツナサラダ	こめ油 さとう	まぐろ	レタス キャベツ きゅうり コーン	
			ココアプリン	さとう ココアパウダー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
5	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			584 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのわふうマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ みそ		
			きりほしだいこんのもの	こめ油 しらたき さとう	こんぶ だいす あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ はねぎ	
6	金		ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たまねぎ グリンピース	687 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ねぎみそパオズ	こむぎこ コンスターチ ごま油 さとう	ぶたにく まめみそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ いら	
			だいがくいも	さつまいも こめ油 ごま さとう			
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	しめじ チンゲンサイ	
			くだもの			みかん	
9	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			579 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			かきたまみそしる		たまご とうふ みそ	しめじ はねぎ	
			ちりめんつくだに	さとう	こざかな	しょうが	
10	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			604 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのうめに	かたくりこ さとう	いわし	しそ 梅肉	
			エリンギととりにくのいためもの	ごま ごま油	とりにく	ふるね エリンギ こまつな	
			くたくさんじる	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 にんじん はねぎ	
11	水		ロールパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		643 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ハンバーグ	さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	
			ごまソースかけ	ケチャップピューレ ソース ごま			
			やさいソテー	こめ油		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
			かぶときのこのスープ			にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ ほししいたけ エリンギ しめじ かぶ	
12	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			636 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ だいす	ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ ホールコーン しょうが	
			みそしる		わかめ みそ	だいこん しめじ ほうれんそう	
			くだもの			みかん	

13日から24日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しょうめん	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		
13	金		コーンライス のトマトクリームソースかけ	こめ むぎ バター ケチャップ バター こむぎこ こめ油 ケチャップ	だいず とりにく	ホールコーン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	515 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
			アーモンドフィッシュ	アーモンド ごま さとう	いわし		
16	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			574 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	こめ油 さとう かたくりこ	とりにく だいず	かぼちゃ ぶるね グリーンピース	
			さんしょくあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	
17	火		みそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はねぎ	570 2.0
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのにつけ	さとう	さば	ぶるね	
18	水		おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	627 2.2
			とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
			ひらうどん	こむぎこ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
19	木		きつねうどん	かたくりこ	なると あぶらあげ	ほししいたけ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	558 2.2
			くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ こめ油	くろはんぺん あおのり		
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
			* みしまおうちごはんの日 * 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				
20	金		にくだんこのケチャップあえ	パンこ かたくりこ さとう ごま こめ油 ケチャップ ピューレ	とりにく だいずたんぱく	たまねぎ にんじん はねぎ	696 1.9
			くきわかめのきんぴら	ごま ごま油 さとう	くきわかめ さつまあげ	にんじん さやいんげん	
			くたくさんスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
23	月		ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	きくらげ コーン はねぎ	567 2.3
			ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボーだいこん	こめ油 さとう かたくりこ ごま油	とりにく だいず みそ	ぶるね にんにく たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ はねぎ	
24	火		やさいチップス	こめ油 さつまいも		ごぼう れんこん	706 3.1
			とうふとこまつなのスープ	ごま はるさめ かたくりこ	とうふ	しめじ こまつな	
			クリームスープ	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	
			クリスマスカップデザート	みずあめ しょうぶつゆ さとう	とうにゅう だいずこ	いちごシロップ	

※ 今月は17回の予定です

野菜や果物を食べて

抵抗力をつけよう！！

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると右記の6つの働きに分けられます。

