



12月のこんだて予定表



令和2年(宮島小学校)
廿日市市立宮島学校給食センター

こんげつ こんだてもくひょう
今月の献立目標

ふゆ やさい たまご よぼう
冬野菜をしっかりと食べてかぜを予防しよう!

日(曜)	献立名	材 料 名			野菜の量(g) *中学年	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
1(火)	むぎごはん はっぼうさい さつまいもいとこんぶのものかえりいりこのあおのりふうみ 牛乳	こめ むぎ でんぷん さつまいも ごまあぶら きびぎとう だいずあぶら	ぶたにく えび いか うずらたまご こんぶ かえりいりこ あおのり 牛乳	たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく	99	636	2.1	2日 やさいのうま煮 かつお節と昆布でだしをとり、れんこん、ごぼう、にんじんなどの根菜類や、じゃがいも、こんにやく、生揚げを煮て、さとう、しょうゆで味付けした煮物です。 根菜類は体をあたためてくれるといわれています。
2(水)	むぎごはん さばのみぞれやき やさいのうまに あじつけのり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら きびぎとう	さば なまあげ のり 牛乳	レモン だいこん しょうが にんじん しろねぎ きくらげ ごぼう れんこん こんにやく さやいんげん	108	658	1.9	
3(木)	こくとうパン しろいんげんのクリームにアーモンド入りフレンチサラダ みかん 牛乳	パン(くるざとう) じゃがいも こむぎこ パター アーモンド こめ あぶら きびぎとう	しろいんげんまめ とりにく 牛乳 だし ふんにゆう なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ みずな みかん	100	671	2.3	
4(金)	あさりごはん きりぼしだいこんのたまごやき わふうサラダ 牛乳	こめ きびぎとう ごまあぶら オリーブあぶら ごま こめあぶら	あさり あぶらあげ とりにく たまご しらすぼし 牛乳	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん しょうが ねぎ コーン だいこんぼ だいこん	99	623	2.7	
7(月)	ふわふわどんぶり れんこんとひじきのごまマヨネーズ みかん 牛乳	こめ きびぎとう でんぷん マヨネーズ ごま	とうふ ぶたにく たまご ひじき まぐるみずに 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ れんこん こまつな レモン みかん	95	702	2.3	
8(火)	ごはん とうふチャンプル さといものにつころがし もずくじる 牛乳	こめ ごまあぶら さといも きびぎとう	とうふ ぶたにく もずく かつおぶし 牛乳	たまねぎ にんじん もやし にら えのきたけ しゅんぎく しろねぎ	95	578	2.1	
9(水)	だいちりチャーハン なまあげとじゃがいものうまに こまつなのアーモンドあえ 牛乳	こめ むぎ だいちあぶら ごまあぶら オリーブあぶら じゃがいも きびぎとう アーモンド	だいち とりにく たまご なまあげ 牛乳	にんじん ごぼう しろねぎ ほししいたけ こまつな たけのこ さやいんげん	104	726	1.8	
10(木)	ごはん こいわしのあまづつけ みそしる りんご 牛乳	こめ でんぷん だいちあぶら きびぎとう じゃがいも	かたくちいわし どうふ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ りんご	93	679	2.0	
11(金)	てんぷらうどん ひじきのかふうあえ スイートポテト 牛乳	うどん こむぎこ だいちあぶら ごまあぶら きびぎとう くるごま パター さつまいも	だいち えび ひじき なまクリーム たまご 牛乳	チンゲンサイ ねぎ たまねぎ みつば かぶ にんじん かぶのは コーン	93	689	3.7	
14(月)	ひろしまわぎゅうのピピンバ わかめスープ みかん 牛乳	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも きびぎとう	ひろしまわぎゅう わかめ 牛乳	たまねぎ にんにく だいこん ほうれんそう だいちもやし にんじん えのきたけ ねぎ みかん	139	632	2.2	
15(火)	ピザトースト まめとやさいのスープ フルーツポンチ 牛乳	パン オリーブあぶら じゃがいも	ベーコン チーズ ぶたにく きんときまめ 牛乳	たまねぎ ブロッコリー セロリ にんじん かぶ かぶのは みかん(缶) パインアップル(缶) りんご バナナ	97	597	2.5	
16(水)	ごはん こおりどうふのそぼろに あらめのいために はくさいのあさづけ 牛乳	こめ きびぎとう オリーブあぶら ごま でんぷん	こおりどうふ とりにく あらめ あぶらあげ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい しょうが	91	621	2.1	
17(木)	ハヤシライス はなやさいのサラダ りんご 牛乳	こめ こむぎこ きびぎとう パター じゃがいも オリーブあぶら	ぶたにく ハム 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース しめじ キャベツ カリフラワー ブロッコリー りんご	166	690	2.0	
18(金)	さんまのかばやきどんぶり おひたしのっぺいじる 牛乳	こめ でんぷん だいちあぶら きびぎとう さといも	さんま あぶらあげ 牛乳	しょうが はくさい こまつな もやし しめじ こんにやく だいこん にんじん ねぎ	101	714	2.5	
21(月)	【冬至の行事食】 ごはん ししゃものすやき とうじのかぼちゃいりみそしる そくせきづけ	こめ しらたまもち さといも	ししゃも あぶらあげ 牛乳	はくさい かぶ ゆず こんにやく だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ	101	587	2.0	
22(火)	カレーピラフ タンドリーチキン ブロッコリー コンソメスープ とうにゅうプリン 牛乳	こめ むぎ パター オリーブあぶら とうにゅうプリン(さとう・みずあめ)	ベーコン とりにく ヨーグルト とうにゅうプリン(とうにゅう) 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	125	637	2.1	
23(水)	【おたのしみ給食】 スパゲティミートソース うずらまめとやさいのサラダ ブラウンニー 牛乳	スパゲティ きびぎとう オリーブあぶら こめあぶら こむぎこ パター アーモンド	ぎゅうにく うずらまめ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ トマトみずに にんにく キャベツ	136	693	1.6	

17日 花野菜のサラダ
 ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみを食べる、冬が旬の野菜です。かぜの予防に大切な栄養素のビタミンCや、ミネラルが豊富です。

広島和牛2回目の登場!

12月14日は広島和牛を使った「ピピンバ」です。先月20日の大好評!「広島和牛のすき焼き」に続いて、広島和牛を無償で提供させていただきます。お楽しみに!

12月21日は冬至

この日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとい風習が古くからあります。かぼちゃに多く含まれる「カロテン」は、粘膜や皮膚などの抵抗力を強くして、かぜなどを予防してくれるという、昔の人の知恵ですね。

21日の献立は、冬至にちなみ、かぼちゃと冬野菜の里芋・大根・にんじんなどを入れたみそ汁と、ゆずを加えた白菜・かぶの即席漬けにしています。



*都合により、献立を変えることがあります。

*基準量(小学校3・4年生)
 エネルギー 650kcal
 食塩相当量 2.0g未満
 野菜の量 100g~120g

冬休み中は、料理のわざをみがくチャンスです。「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!!」にチャレンジしてください!



