

# 12月こんだて表



日	н					<u> </u>			
曜日	スプーン			献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1 金	8	牛乳		キャベツとプロッコ!/-のサラダ と! 肉と大豆のトマト煮	とり肉 大豆	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	ドレッシング オリーブ油	にんじん コーン たまねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく トマト
4 月		牛乳	ごはん	といの天ぷら キャベツサラダ とうふのみそ汁	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	米天ぷら粉	油 ドレッシング	キャベツ にんじん 大根 ごぼう にんじん ねぎ
5 火		牛乳	麦ごはん	豚肉どんぶり ブロッコリーのごまあえ すいとん汁	豚肉 とうふ	牛乳	米 大麦 砂糖 すいとん	ごま	にんじん 白ねぎ たまねぎ しめじ しょうが こんにゃく ブロッコリー 大根 にんじん こんにゃく ねぎ
6 水		牛乳	麦ごはん	いかの照い焼き きんぴらごぼう さといものみそ汁	いか 豚肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 砂糖 さといも	ごま ごま油	ごぼう さやいんげん あかこんにゃく にんじん 大根 ねぎ
7 木		牛乳		とんこつラーメン汁 揚げぎょうざ 切干大根のポン酢和え	豚肉 かまぼこ ぎょうざ ツナ	牛乳	中華めん砂糖	油	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし 切干大根 きゅうり
8 金		牛乳	ごはん	さわらの柑橘風味焼き もやしのかつお和え じゃがいものみそ汁	さわら かつおぶし とり肉 みそ	牛乳	米 じゃがいも	ドレッシング	こまつな もやし たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ
11 月		牛乳	日野菜 寿司	高野豆腐の煮物 れんこんサラダ みかん	高野豆腐 とり肉 ツナ	牛乳	砂糖		日野菜 にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん こんにゃく れんこん きゅうり にんじん みかん
12 火		牛乳		トマトオムレツポトフ	きな粉 トマトオムレツ とり肉	牛乳	パン じゃがいも	油	にんじん たまねぎ キャベツ
13 水		牛乳	麦ごはん	豚肉と根菜のピリ辛みそ煮 水菜と白菜の昆布和え	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	米 大麦 さといも 砂糖	ごま油	こんにゃく にんにく ごぼう 大根 にんじん ねぎ しいたけ 水菜 白菜
14 木		牛乳	ソフト めん	きつねうどん汁 花野菜サラダ カステラ	とり肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ソフトめん	ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー
15 金		牛乳	麦ごはん	鮭のタルタル焼き 野菜の炒め物 さつまいものみそ汁	鮭 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 さつまいも	タルタルソース 油	キャベツ チンゲン菜 にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ
18 月		牛乳	ごはん	日野菜コロッケ チンゲン菜の和え物 大根のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	牛乳	米日野菜コロッケ	油 ドレッシング	<b>ひのなちゃんの日</b> チンゲン菜 キャベツ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ
19 火		牛乳		彩ル野菜のトマトパスタ イタリアンサラダ チース	ウインナー	牛乳 チーズ	パン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	世界の味 イタリア たまねぎ にんじん なす トマト にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン
20 水		牛乳	麦ごはん	といの照い焼き こす フゅしキャハ フ いの ひ に 、 大根のみそ煮	とり肉 厚揚げ ちくわ みそ	牛乳	米 大麦砂糖 砂糖		キャベツ こまつな 大根 にんじん さやいんげん こんにゃく
21 木	8	牛乳	表ごはん	冬至カレー ごぼうごまネーズ和え ケーキ	とり肉	牛乳 しそひじき	米 大麦 ケーキ		にんにく しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ ごぼう ほうれんそう 赤こんにゃく <b>冬至献立</b>

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。

♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い:1月分の給食費の口座振替日は、12月25日(月)です。

1月分の再振替日は、1月10日(水)です。また、12月分の再振替日は、

12月11日(月)です。口座残高の確認をお願いします。



野菜に含まれるビタミンA・Cは、皮膚や鼻・のどなどの 粘膜を正常に保ち、抵抗力を高める働きがあります。









子どもの両手にのる野菜の量が約100g 300gの野菜は、両手3杯分です。

時短調理で らくらく

### 野菜をしっかり食べるコツ

加熱してかさを減らす



加熱することで

常備菜を作り置き

時間があるときに多め に作っておく。

電子レンジで簡単調理









汁物を具沢山に

## すぐ使える野菜を準備











お皿に盛りつけて 副菜の一品に

