

# 令和5年度12月こんだてひょう



菫山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきま す)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品	＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金	むぎごはん				米 麦		598kcal 24.4g 32%	
		かつおカツ	かつお		玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	油		
		いそかあえ		のり	もやし 白菜 ほうれん草				
		にくみそおでん	鶏肉 うすら卵 枝豆とじゃこの揚げボール みそ 竹輪		大根 人参 こんにゃく しょうが	砂糖			
		オレンジ			オレンジ				
4	月	うどん				小麦粉		599kcal 22.4g 27%	
		かきあげ	大豆 卵		玉ねぎ	さつまい 小麦粉 でん粉	油		
		ほうとうじる	鶏肉 油揚げ みそ		ごぼう 干し椎茸 南瓜 大根 人参 ねぎ				
		つぼづけあえ			大根 小松菜 キャベツ		ごま		
		みかん			みかん				
5	火	すきやきふうたきこみごはん	牛肉		ごぼう 人参 しらたき しょうが	米 砂糖		586kcal 19.6g 39%	
		みしまコロッケ	豚肉		玉ねぎ	小麦粉 パン粉 じゃが芋	油		
		やさいのおかかあえ		かつお節	こまつな キャベツ 人参 もやし				
		とうふとはくさいのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	白菜 ねぎ				
		バナナ			バナナ				
6	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	695kcal 26.4g 38%	
		チリコンカン	豚肉 大豆 ミックスピーズ		玉ねぎ 人参 マッシュルーム パプリカ にんにく		油		
		ベーコンポテト	ベーコン		パセリ	じゃが芋	バター		
		コールスローサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	砂糖	油		
		いちごレアチーズケーキ	ゼラチン	練乳 クリームチーズ	いちご・レモン果汁	砂糖			
7	木	むぎごはん				米 麦		561kcal 23.5g 26%	南小なし
		トンクドウフ	豚肉 生揚げ		しょうが 干し椎茸 竹の子 人参 キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		だいこんサラダ	かつおフレーク		大根 小松菜	砂糖	ごま		
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう こんにゃく 人参 大根 ねぎ しめじ しょうが	里芋			
		オレンジ			オレンジ				
8	金	むぎごはん				米 麦		588kcal 20.5g 26%	共和幼なし
		さばのおろしがけ	さば		大根 しょうが	でん粉 砂糖	油		
		ちくさあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖	ごま油		
		さつまいものみそしる	生あげ みそ		白菜 チンゲン菜	さつまい			
		りんご			りんご				
11	月	むぎごはん				米 麦		559kcal 25.2g 25%	
		とうふのチリソースに	豚肉 豆腐 大豆		にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 トマト ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	小麦粉			
		かふうあえ			小松菜 大豆もやし 人参	砂糖 春雨	ごま油		
		バナナ			バナナ				
12	火	むぎごはん				米 麦		594kcal 23.7g 28%	富士美幼なし ふるさと 給食の日
		れんこんハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 でん粉 パン粉	油		
		ふゆやさいサラダ	かつおフレーク		大根(伊豆の国産) 白菜 ごぼう コーン	砂糖	ごま		
		かまたまみそしる	豆腐 卵 みそ		玉ねぎ えのき チンゲン菜				
		みかん			みかん				
13	水	しょくパン/ブルーベリージャム		脱脂粉乳	ブルーベリー	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	552kcal 26.5g 26%	
		ミートローフ	豚肉 豆腐 大豆 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	パン粉 砂糖	油		
		ポテトとコーンのようふうに			コーン	じゃが芋			
		やさいスープ	鶏肉		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜				
		パイナップル			パイナップル				

14	木	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油	553kcal 22.8g 29%		
		オムレツ	卵 牛肉 豚肉		玉ねぎ 人参	でん粉 砂糖				
		ツナサラダ	かつおフレーク		ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖				
		ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		おこめでスイートポテト	豆乳			さつまいも 米粉 砂糖				
15	金	むぎごはん				米 麦		586kcal 22.5g 23%	共和幼なし	
		はっほうさい	豚肉 いか えび うずら卵		にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 チンゲン菜 干し椎茸	でん粉	油 ごま油			
		はるまき	豚肉		キャベツ にら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 小麦粉	油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		ブルーヨーグルト		脱脂粉乳 練乳 クリーム	ブルー果汁 寒天	砂糖				
18	月	むぎごはん				米 麦		607kcal 20.6g 29%	冬至献立 	
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油			
		ほうれんそうのゆずびたし	かつお節		ほうれん草 キャベツ 人参 ゆず					
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ねぎ	じゃが芋				
		バナナ			バナナ					
19	火	カレーピラフ	ウインナー		玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ マッシュルーム	米	油	620kcal 25.0g 40%	クリスマス 献立 	
		ローストチキン	鶏肉							
		アップルサラダ			りんご キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖	油			
		マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	マカロニ				
		クリスマスケーキ	卵	乳製品 練乳		砂糖 水あめ チョコ 小麦粉				
20	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン	639kcal 21.9g 40%	幼稚園なし	
		スパニッシュオムレツ	卵 ウインナー 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖	油			
		やさいのさっぱりあえ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖				
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉	バター			
		りんご			りんご					
21	木	くりおこわ				米 もち米	栗 ごま	581kcal 21.7g 29%	蕪小 幼稚園なし	
		ちやわんむし	卵 鶏肉 かまぼこ		ほうれん草					
		れんこんサラダ			蓮根 キャベツ 小松菜	砂糖	マヨネーズ (卵なし) ごま			
		とりだんごのみぞれじる	鶏肉 豆腐		白菜 人参 大根 しめじ しょうが ねぎ	でん粉				
		ぎゅうにゅうプリン	ゼラチン	牛乳 生クリーム	パイナップル みかん缶 いちご	砂糖				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

今年の冬至は12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるといいうい伝えもあります。



かぼちゃ (なんきん)



れんこん



にんじん



ぎんなん



かんでん



きんかん



うどん