

12月 こんだてよてい表



2024.12

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぼつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
2日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	みそおでん	じゃがいも さとう こんにゃく		ちくわ なまあげ みそ うずらのたまご	こんぶ	にんじん	だいこん	たんばく質 25.4 g
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあん	脂質 17.0 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
<p><small>せきやしやう がっこう そりつ きねん こんだて</small> 関屋小学校創立記念献立 ~ 12月は関屋小学校の創立記念日があります。全校のみなんでお祝いしましょう。 <small>がつ せきやしやうがっこう そりつきねんび ぜんこう いわ</small></p>								
3日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 561 kcal
	おいわいすましじる	はるさめ ふ(こむぎこ)		とうふ なんと		こまつな にんじん	ねぎ	たんばく質 21.2 g
	とりにくのからあげ	こめこ でんぷん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質 20.1 g
	かぶのうめづけ	さとう でんぷん					かぶ きゅうり うめ	食塩相当量 2.3 g
	おいわいデザート	さとう こめこ	あぶら	とうにゅう だいす			いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (水)	うどん	こむぎこ						エネルギー 596 kcal
	きつねじる			あぶらあげ とりにく		にんじん ほうれんそう	だいこん えのき ねぎ	たんばく質 26.2 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 13.0 g
	ごまあえ	さとう	ごま			さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.2 g
	のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう			
5日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	はくさいのみそじる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	はくさい	たんばく質 26.0 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質 21.3 g
	いりどうふ	さとう こんにゃく	あぶら	とうふ たまご とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 586 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんばく質 23.9 g
	アーモンド いりサトウ 卵のサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.3 g
9日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	もやしのみそじる			なまあげ みそ		こまつな	もやし ねぎ	たんばく質 22.1 g
	さんまのかばやき	さとう	あげあぶら	さんま				脂質 23.8 g
	たくあんあえ		ごま			にんじん	キャベツ たくあん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 556 kcal
	たまごともずくのスープ			とうふ たまご	もずく		えのき ねぎ	たんばく質 23.3 g
	ハンバーグおろしソース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん しょうが	脂質 18.3 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 651 kcal
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ にんにく	たんばく質 22.8 g
	チーズサラダ		あぶら	あかいんげんまめ	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	脂質 20.4 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



12日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	581 kcal
	あさりとわかめのスープ			あさり とうふ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	たんぱく質	21.4 g
	はるまき	でんぷん 小むぎこ さとう 小めこ	あぶら 小まあぶら あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	脂質	18.8 g
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	568 kcal
	さつまいもじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん	たんぱく質	22.6 g
	ししゃもフライ	小むぎこ パンこ	あげあぶら		ししゃも(ぎょうらん)			脂質	18.2 g
	ゆかりあえ					しそ	キャベツ きゅうり もやし	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	657 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質	26.9 g
	さばのごまあげ	でんぷん	あげあぶら 小ま	さば			しょうが	脂質	28.2 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん		食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	592 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	22.5 g
	てっかみそ	さとう	あぶら あげあぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質	17.6 g
	ふうみづけ		小ま				キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(水)	りんごパン	小むぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご	エネルギー	606 kcal
	かぼちゃのミルクスープ	小むぎこ	あぶら バター	とりにく	ぎゅうにゅう 小なチーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ	たんぱく質	23.1 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら	ツナ		にんじん	きゅうり	脂質	21.9 g
	アセロラゼリー	でんぷん さとう					アセロラ(かじゅう(りんご))	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	596 kcal
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり いりこ		しいたけ	たんぱく質	21.8 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質	20.5 g
	さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド / イグ マネー				たまねぎ きゅうり	食塩相当量	1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<p>冬至献立 ~ 21日(土)は、冬至です。一年間で一番お昼の時間が短くなる日です。「ん」のつく食べ物、運を呼び込むといわれています。~</p>									
20日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	601 kcal
	うどんじる	うどん(小むぎこ)		ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	19.3 g
	かぼちゃ(なんきん)コロッケ	さとう 小むぎこ パンこ	あげあぶら			かぼちゃ(なんきん)		脂質	20.1 g
	ひじきのいために	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん		食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(月)	カレーあじごはん(ジャンバラヤ)	こめ	あぶら					エネルギー	629 kcal
	やさいのスープに	じゃがいも		ベーコン		にんじん バジル	キャベツ かぶ	たんぱく質	22.7 g
	ジャンバラヤのぐ	さとう	あぶら	ぶたにく だいす		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	脂質	20.0 g
	クリスマスデザート	さとう 小めこ でんぷん		とうにゅう				食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

