



12月のこんだて



嘉川小学校

日曜	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちょうしをととのえるもの
3月	ごはん・もやしのナムル・マーボー大根・春巻き	ごはん・ごま・ごま油・春巻き・油	豚肉・豆腐	牛乳 大根・人参・ねぎ・干しいたけ・もやし・ほうれんそう・玉葱
4火	肉まん・カレーうどん・はなっこりのじゃこサラダ	ホットケーキミックス・油・うどん	豚肉・油揚げ・しらす	牛乳 玉葱・人参・キャベツ・白菜・ねぎ・はなっこり・もやし
5水	ごはん・小松菜の煮浸し・鮭のちゃんちゃん蒸し・すまし汁	ごはん・バター・焼き麩	油揚げ・かつお節・豆腐・鮭	牛乳 小松菜・白菜・大根・人参・玉葱・ねぎ・キャベツ・コーン・干しいたけ
6木	パン・さつまいもの豆乳シチュー・ひじきと冬野菜のサラダ・キウイフルーツ	パン・さつまいも・油・バター	鶏肉・大豆・豆乳・ひじき・ツナ	牛乳 玉葱・人参・しめじ・はなっこり・大根・キャベツ・コーン・枝豆・キウイフルーツ
7金	わかめごはん・おでん・白あえ・みかん	ごはん・里芋・こんにやく	鶏肉・ちくわ・生揚げ・うずら卵・豆腐	牛乳 大根・人参・白菜・はなっこり・みかん
10月	ごはん・チキンチキンごぼう・白菜のおかかあえ・大根のしょうが風味みそ汁	ごはん・さつまいも・油	鶏肉・かつお節・豆腐・わかめ	牛乳 ごぼう・白菜・もやし・小松菜・人参・大根・しめじ・ねぎ
11火	きんぴらサンド・洋風ぞうすい・ひじきのマリネ	パン・しらたき・米・油	豚肉・平天・ベーコン・ひじき	牛乳 ごぼう・人参・キャベツ・コーン・もやし・ねぎ・赤ピーマン・白菜・大根・はなっこり・玉葱
12水	大根ごはん・磯辺あえ・ほうとう	ごはん・きしめん・里芋・しらたき	のり・鶏肉・牛肉	牛乳 キャベツ・ほうれんそう・かぼちゃ・玉葱・ねぎ・人参・枝豆・大根
13木	パン・肉団子と春雨のスープ煮・れんこんのサラダ・人参ゼリー	パン・じゃがいも・春雨・油・ゼリーの素	ミートボール	牛乳 玉葱・白菜・大根・人参・しめじ・いんげん・きゅうり
14金	ごはん・いかと里芋の煮物・小松菜のごまあえ・みかん	ごはん・里芋・こんにやく・ごま	いか・さつま揚げ・生揚げ	牛乳 大根・白菜・人参・いんげん・小松菜・みかん
17月	根野菜カレーライス・セサミサラダ・ヨーグルトあえ	ごはん・里芋・ごま・油	豚肉・ヨーグルト	牛乳 玉葱・大根・ごぼう・人参・しめじ・枝豆・キャベツ・きゅうり・みかん・バナナ・りんご
18火	パン・マーシャルビーンズ・ちゃんぽん・バンバンジー・しゅうまい	パン・マーシャルビーンズ・めん・ごま・しゅうまいの皮	豚肉・かまぼこ・サラダチキン・ひじき	牛乳 キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・竹の子・きくらげ・干しいたけ・もやし・ニラ
19水	セルフチキンライス・海草サラダ・野菜スープ	ごはん・油	鶏肉・ツナ・ベーコン・海草	牛乳 玉葱・ピーマン・トマト・はなっこり・キャベツ・白菜・人参・もやし・コーン・大根・かぶ・小松菜
20木	パン・鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・パンプキンポタージュ・クリスマスケーキ	パン・油・バター・ケーキ	鶏肉・ベーコン・豆乳・チーズ	牛乳 玉葱・人参・はなっこり・大根・ピーマン・かぼちゃ・しめじ・パセリ



一口メモ

今年もあとわずかになり、冬休みがやってきますね。冬休みの間には日本の伝統的な行事がたくさんあります。その時に食べる行事食には昔の人の願いや思いがこめられています。冬至のかぼちゃ、大みそかの年こしそば、おせち料理、七草の節句など、ぜひご家庭でも日本の文化にふれてみてください。