

12月のこんだて予定表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
2月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き すきこんぶの煮物 かぶのみそ汁	牛乳, 鶏肉 ちくわ 油揚げ こんぶ みそ	米 こんにやく 三温糖	マーマレード にんじん, キャベツ ピーマン, えだまめ かぶ, ねぎ	604 kcal 26.3 g 22.2 g 2.2 g	全学年
3日	横割り 丸パン	ハンバーグ コールスローサラダ はくさいのクリーム煮 スライスチーズ	牛乳, 鶏肉 豚肉, ハム ベーコン クリーム チーズ	パン, 三温糖 ドレッシング じゃがいも バター	キャベツ, にんじん とうもろこし きゅうり はくさい, 玉葱	645 kcal 30.5 g 31.4 g 3.7 g	全学年
4日	ゆきむすび ごはん	いわしの梅煮 こまつなのミモザ和え 豚汁	牛乳, 玉子 豚肉, 豆腐 みそ, いわし	米, 三温糖 ごま油 じゃがいも 米油	こまつな, もやし ごぼう, はくさい ねぎ, だいこん にんじん	600 kcal 26.1 g 18.1 g 2.7 g	全学年
5日	ごはん	つくね 油麩とキャベツのびり辛炒め 沢煮椀	牛乳, 鶏肉 大豆, みそ 豚肉	米, 油麩 ごま, ごま油 三温糖	キャベツ, にんじん 玉葱, しょうが だいこん, たけのこ しめじ, ねぎ	605 kcal 24.0 g 19.7 g 2.1 g	全学年
6日	大崎市産 有機米	いかの松笠焼き こまつなの五目炒め さつまいものみそ汁	牛乳, いか 玉子, 豚肉 豆腐, みそ	米, ごま油 さつまいも	しょうが, こまつな にんじん, もやし しいたけ, 枝豆 ごぼう, だいこん ねぎ, しめじ	600 kcal 28.4 g 12.8 g 2.2 g	全学年
9日	ごはん	さわらのゆずみそ焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳, さわら みそ, 鶏肉 豆腐	米 こんにやく 米油, 三温糖 はるさめ 豆麩	ゆず, にんじん しいたけ, れんこん ごぼう, きぬさや まいたけ, ねぎ こまつな	601 kcal 29.0 g 18.3 g 1.6 g	全学年
10日	肉うどん	ちくわ磯部揚げ カミカミサラダ みかん	牛乳, 豚肉 油揚げ なると ちくわ いか, ハム 青のり	うどん, ごま 三温糖 大豆油 ごま油	にんじん, ねぎ だいこん, きゅうり みかん	622 kcal 32.7 g 22.7 g 2.7 g	全学年
11日	ごはん	チーズとかぼちゃのコロッケ 豆もやしの煮物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 さつまいも 豆腐, 油揚げ みそ, わかめ	米, 大豆油 こんにやく 油, 三温糖 じゃがいも チーズ	だいずもやし にんじん, キャベツ きぬさや, ねぎ かぼちゃ	605 kcal 20.3 g 18.6 g 1.6 g	全学年
12日	キムチ ごはん	鶏肉のガーリック焼き しゅんぎくの胡麻和え きぬさやのかきたま汁	牛乳, 豚肉 鶏肉, 玉子 豆腐	米, 三温糖 ごま油, ごま かたくり粉	はくさい, にんじん こねぎ, しょうが にんにく, もやし しゅんぎく, 玉葱 きぬさや	602 kcal 28.4 g 24.3 g 1.8 g	全学年
13日	ごはん	タレ付き肉団子 チンゲン菜と枝豆のソテー みそすいとん汁	牛乳, 鶏肉 豚肉, みそ ベーコン 油揚げ	米, ごま油 すいとん	チンゲン菜, 枝豆 にんじん, たけのこ とうもろこし だいこん はくさい, ねぎ まいたけ, ごぼう	632 kcal 23.6 g 21.8 g 2.3 g	全学年

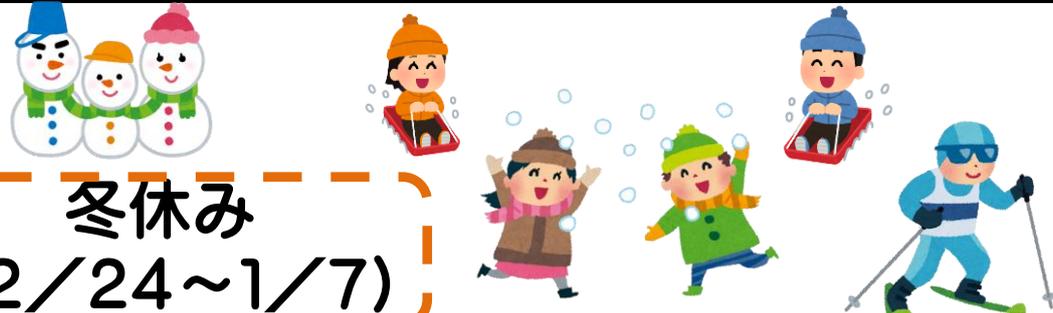


毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に気をつけましょう。

12月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
16 月	ごはん	えびシュウマイ ホイコーロー はくさいと鶏団子のスープ ミニアセロラゼリー	牛乳, えび 豚肉, 鶏肉	米, ごま油 かたくり粉 三温糖 はるさめ ゼリー	キャベツ, ピーマン にんじん, ねぎ にんにく, しいたけ はくさい, しょうが	619 kcal 25.7 g 16.9 g 1.5 g	全学年
17 火	チョコ チップパン パンの日	ハムカツ 大根とツナのサラダ ビーフンスープ	牛乳, ハム わかめ ツナ	チョコレート 大豆油 ビーフン	だいこん, きゅうり にんじん, たけのこ 玉葱, しいたけ にら	608 kcal 21.7 g 21.4 g 3.1 g	全学年
18 水	チキン カレー	海藻まめまめサラダ りんご	牛乳, 鶏肉 大豆, わかめ	米 じゃがいも オリーブ油	にんじん, 玉葱 にんにく, しょうが きゅうり, キャベツ 黄ピーマン, 枝豆 りんご	632 kcal 21.0 g 18.6 g 1.8 g	全学年
19 木	焼きそば	わかめスープ チーズ	牛乳, 豚肉 玉子, 豆腐 チーズ 青のり わかめ	麺, ごま油	キャベツ, にんじん 玉葱, ピーマン もやし, チンゲン菜 ねぎ, しょうが	582 kcal 29.5 g 21.2 g 3.1 g	全学年
20 金	ごはん	野菜コロッケ 冬至かぼちゃ 刻み麩のみそ汁 はちみつゆずゼリー	牛乳, あずき 豆腐, みそ 豚肉	米, 大豆油 三温糖 刻み麩 じゃがいも ゼリー	かぼちゃ, にんじん こまつな, ねぎ キャベツ, ゆず	633 kcal 18.8 g 14.1 g 1.3 g	全学年
23 月	シーフード ピラフ クリスマス献立	タンドリーチキン ポトフ ケーキ	牛乳, あさり いか, ホタテ 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー	米, バター じゃがいも マカロニ ケーキ	ピーマン, 玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ	654 kcal 26.0 g 25.6 g 2.1 g	全学年
24 火	 <p style="text-align: center;">冬休み (12/24~1/7)</p>						
1/7 水							

12月21日は最も日が短い「冬至」です。

イチゴがチョコのリクエストケーキになります。

 毎日牛乳がつきます。

 魚の小骨に気をつけましょう。

宮城県の食材紹介

ゆきむすび
栽培地が雪国であること。作る人と食べる人を結ぶ。農村での共同作業を意味する「結い」。やさしい語感をなどをイメージして名付けられました。うるち米ともち米の中間の性質をもち、モチモチして粘りがあります。冷めても硬くなりにくいお米です。



冬休み中も1日3食を食べることを意識して過ごすようにしましょう。また、「早寝早起き朝ご飯」を意識した生活を心がけましょう。
来年も皆さんの元気に食べる姿を楽しみにしています。良いお年を！

