

令和2年12月こんだて表



～もうすぐ冬休み！！～

年末年始は、クリスマスケーキにお正月のおせち料理など、おいしいものを食べる機会があります。
食べすぎや、好きな物ばかり食べるのではなく、栄養バランスに気を付けて食事を楽しみましょう！
また、冬休みを元気に過ごすために早寝・早起きし、朝ごはんもしっかり食べて、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。
外から帰った時の手洗い、うがい、アルコール消毒も忘れずに♪



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

阪南市の「やさしさ集まれ！コロナ対策応援基金」と国の国産農林水産物学校給食提供事業より提供いただきました。

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

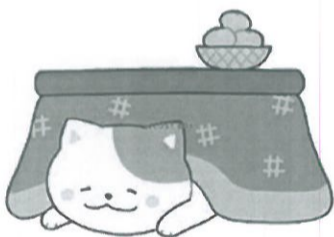
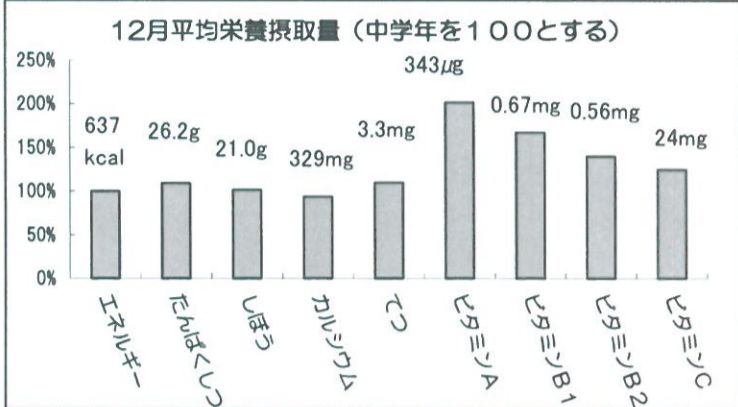
野菜もしっかり食べよう

十分な休息

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう



| こんだて名 | 1日 火 | |
|--------------|--------|-------|
| ぎゅうにゅう | パン | |
| ポトフ | ごぼうサラダ | |
| マーシャルピーンズ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 633 |
| パン | 55 | |
| ポトフ | | |
| じゃがいも | 40 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| キャベツ | 20 | |
| 人参 | 15 | |
| ソーセージ | 15 | |
| パセリ | 0.3 | |
| 鶏ガラスープ | 1 | |
| コンソメの素 | 0.5 | 20.9 |
| 塩 | 0.25 | |
| 濃口しょうゆ | 0.2 | |
| 菜種油 | 0.1 | |
| こしょう | 0.02 | |
| ごぼうサラダ | | |
| キャベツ | 20 | |
| 焼きちくわ | 12 | |
| ささがきごぼう | 8 | |
| きゅうり | 5 | |
| ちりめんじゃこ | 3 | 脂質 |
| マヨネーズ風ドレッシング | 7 | |
| 淡口しょうゆ | 1.2 | 29 |
| 菜種油 | 1 | |
| マーシャルピーンズ | 1コ | |
| マーシャルピーンズ | 10 | |

| こんだて名 | 2日 水 | |
|--------|---------|-------|
| ぎゅうにゅう | ごはん | |
| みそ汁 | まぐろのかくに | |
| みかん(生) | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 600 |
| ごはん | 80 | |
| みそ汁 | | |
| 冷凍豆腐 | 30 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 油あげ | 3 | |
| 干しわかめ | 0.5 | |
| 赤味噌 | 7 | |
| 白味噌 | 4 | |
| けずり節 | 3 | |
| 鰯の角煮 | | |
| まぐろ | 45 | |
| しょうが | 0.5 | |
| 酒 | 5 | |
| 濃口しょうゆ | 2.9 | |
| 砂糖 | 2.6 | |
| みりん | 1 | |
| みかん(生) | 1コ | 脂質 |
| みかん | 80 | |

| こんだて名 | 3日 木 | |
|----------|----------|-------|
| ぎゅうにゅう | パン | |
| オニオンスープ | オニオンソテー | |
| フルーツ | ゆでとうもろこし | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 610 |
| パン | 55 | |
| オニオンスープ | | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| 鶏肉 | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| パセリ | 0.8 | |
| オニオンソテー | 20 | |
| 菜種油 | 1 | |
| 塩 | 0.8 | |
| 白ワイン | 0.3 | |
| こしょう | 0.04 | |
| 鶏ガラスープ | 0.01 | |
| フルーツ | | |
| フルーツ | 1コ | |
| フルーツ | 40 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ゆでとうもろこし | 1コ | |
| とうもろこし | 35 | |
| 塩 | 0.5 | 脂質 |
| | | |

| こんだて名 | 4日 金 | |
|----------|--------|-------|
| ぎゅうにゅう | たまごスープ | |
| とりにく | もやし | |
| もやし | もやし | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 666 |
| ごはん | 80 | |
| たまごスープ | | |
| 鶏卵 | 30 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| ほうれん草 | 10 | |
| 焼き豚 | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 5.5 | |
| でん粉 | 1 | |
| 鶏ガラスープ | 0.1 | |
| 鶏肉の竜田揚げ | 1コ | |
| 鶏むね肉 | 50 | |
| しょうが | 0.5 | |
| にんにく | 0.3 | |
| でん粉 | 4 | |
| 菜種油 | 3 | |
| 濃口しょうゆ | 2 | |
| 酒 | 0.5 | |
| もやし | 10 | 脂質 |
| もやし | 10 | |
| 水菜 | 10 | 22.7 |
| ハム | 5 | |
| 和風ドレッシング | 6 | |

| こんだて名 | 7日 月 | |
|--------|-------|-------|
| ぎゅうにゅう | ごはん | |
| にくじゃが | あまずあえ | |
| ヨーグルト | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 646 |
| ごはん | 80 | |
| 肉じゃが | | |
| じゃがいも | 40 | |
| 玉ねぎ | 40 | |
| 牛肉 | 20 | |
| 平天 | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| 糸こんにゃく | 10 | |
| さやいんげん | 2.5 | |
| 濃口しょうゆ | 5 | |
| 砂糖 | 2.5 | |
| みりん | 1 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| けずり節 | 2 | |
| 甘酢あえ | | |
| キャベツ | 30 | |
| 焼き豚 | 10 | |
| きゅうり | 10 | |
| 人参 | 10 | 脂質 |
| 白ゴマ | 1 | |
| 淡口しょうゆ | 1.6 | 14.7 |
| 砂糖 | 1.1 | |
| 米酢 | 1.1 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ヨーグルト | 1コ | |
| ヨーグルト | 70 | |

| こんだて名 | 8日 火 | |
|----------|-------|-------|
| ぎゅうにゅう | パン | |
| カレー | とりにく | |
| りんご(生) | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 590 |
| パン | 55 | |
| カレー | | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| キャベツ | 20 | |
| 牛肉 | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| グリーンピース | 5 | |
| カレールウ | 12 | |
| 濃口しょうゆ | 1 | |
| ウスターソース | 0.5 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| 鶏ガラスープ | 1 | |
| 塩 | 0.02 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 鶏肉のトマト煮 | | |
| 鶏肉 | 40 | |
| 玉ねぎ | 15 | |
| ピーマン | 5 | |
| マッシュルーム | 3 | 脂質 |
| にんにく | 0.2 | |
| トマト水煮 | 10 | 20.6 |
| トマトケチャップ | 6 | |
| ウスターソース | 1 | |
| 赤ワイン | 1 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |
| りんご(生) | 1/8コ | |
| りんご | 35 | |

| こんだて名 | 9日 水 | |
|--------------|------------|-------|
| ぎゅうにゅう | なめし(げんりょう) | |
| しょうゆ | らーめん | |
| れんごんのマヨネーズあえ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 579 |
| 菜飯の素 | 2.8 | |
| ごはん | 70 | |
| しょうゆ | | |
| 冷凍中華めん | 45 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 焼き豚 | 15 | |
| もやし | 10 | |
| 人参 | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| しょうが | 0.3 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | |
| 豚骨スープ | 3 | |
| 鶏ガラスープ | 1 | |
| ごま油 | 0.7 | |
| でん粉 | 0.5 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |
| れんごんのマヨネーズあえ | | |
| キャベツ | 20 | 脂質 |
| れんごん | 15 | |
| 切りいか | 10 | 14.7 |
| 人参 | 5 | |
| きゅうり | 5 | |
| ちりめんじゃこ | 3 | |
| 白ごま | 1 | |
| マヨネーズ風ドレッシング | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 1.2 | |

| こんだて名 | 10日 木 | |
|-------------|-------------|-------|
| ぎゅうにゅう | ハイジのしるパン | |
| にくだんご | じゃがいものチーズ焼き | |
| だいのくろざとうかけ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 640 |
| パン | 55 | |
| 肉団子のスープ | | |
| ミートボール | 35 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 白菜 | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| しいたけ | 3 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | |
| 鶏ガラスープ | 2 | |
| じゃがいものチーズ焼き | | |
| じゃがいも | 40 | |
| チーズ | 20 | |
| ベーコン | 10 | |
| 人参 | 5 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| 塩 | 0.05 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 大豆の黒砂糖かけ | | |
| いり大豆 | 8 | 脂質 |
| 黒砂糖 | 1.5 | |
| きなこ | 0.3 | 26.7 |
| | | |

| こんだて名 | 11日 金 | |
|------------|-----------|-------|
| ぎゅうにゅう | かいそうスープ | |
| さばのみそ | ゆでやさしいサラダ | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 635 |
| ごはん | 80 | |
| 海藻スープ | | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| ベーコン | 15 | |
| もずく | 7 | |
| もやし | 5 | |
| 人参 | 5 | |
| 青ねぎ | 3 | |
| 春雨 | 3 | |
| 白ごま | 0.5 | |
| 干しわかめ | 0.2 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | |
| 鶏ガラスープ | 1 | |
| 鯖の味噌煮 | 1コ | |
| 鯖の味噌煮 | 50 | |
| ゆで野菜サラダ | | |
| キャベツ | 20 | |
| プロッコリー | 10 | |
| 人参 | 5 | 脂質 |
| サウザンドレッシング | 5 | |

| 14日 月 | | |
|----------|--|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう ごはん はっほうさい はるまき ポイルキャベツ | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 694 |
| ご飯 | 80 | |
| ・八宝菜 | | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| 白菜 | 25 | |
| 豚肉 | 20 | |
| 切りいか | 15 | |
| むきえび | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| しいたけ | 10 | |
| たけのこ | 10 | |
| チンゲン菜 | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 4 | |
| 鶏ガラスープ | 2 | |
| 菜種油 | 1 | |
| でん粉 | 1 | |
| ごま油 | 0.5 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |
| ・春巻 | 1コ | 22.1 |
| 春巻 | 50 | |
| 菜種油 | 4 | |
| ・ポイルキャベツ | | |
| キャベツ | 35 | |
| ウスターソース | 2 | |

| 15日 火 | | |
|-----------|--|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう パン コンソメスープ ウインナー ジャーマンポテト | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 602 |
| パン | 55 | |
| ・コンソメスープ | | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| キャベツ | 25 | |
| 鶏肉 | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| セロリ | 1 | |
| パセリ | 0.5 | |
| コンソメの素 | 1.2 | |
| 鶏ガラスープ | 1 | |
| 塩 | 0.33 | |
| こしょう | 0.01 | |
| ・ウインナー | 2コ | 25.3 |
| ウインナー | 40 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ・ジャーマンポテト | | |
| じゃがいも | 30 | |
| 玉ねぎ | 5 | |
| 人参 | 5 | |
| ベーコン | 5 | |
| パセリ | 0.1 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| 淡口しょうゆ | 0.3 | |
| 塩 | 0.05 | |
| こしょう | 0.01 | |

| 16日 水 | | |
|----------------|---|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう ごはん さつま汁 れんこんのはさみあげ ひじきのごもくに new!! | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 644 |
| ご飯 | 80 | |
| ・さつま汁 | | |
| さつまいも | 25 | |
| ささがきごぼう | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| もやし | 10 | |
| 青ねぎ | 7 | |
| 油あげ | 4 | |
| 赤味噌 | 7 | |
| 白味噌 | 4 | |
| けずり節 | 3 | |
| ・れんこんのはさみ揚げ 1コ | | 22.3 |
| れんこんのはさみ揚げ | 40 | |
| 菜種油 | 3 | |
| ・ひじきのごもこ | | |
| 水煮大豆 | 7 | |
| 油あげ | 5 | |
| 人参 | 5 | |
| 突きこんにやく | 3 | |
| さやいんげん | 3 | |
| 芽ひじき | 1.8 | |
| 濃口しょうゆ | 3.6 | |
| 砂糖 | 2.4 | |
| けずり節 | 1 | |
| 菜種油 | 0.5 | |

| 17日 木 | | |
|--------------|--|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう けんりょうパン きつねうどん ツナサラダ キャンディチーズ | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 626 |
| パン | 45 | |
| ・きつねうどん | | |
| 油あげ | 1コ | |
| 砂糖 | 2 | |
| 濃口しょうゆ | 2.2 | |
| けずり節 | 1 | |
| だし昆布 | 0.2 | |
| 冷凍うどん | 60 | |
| 焼きかまぼこ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 干しわかめ | 0.5 | |
| 淡口しょうゆ | 6 | |
| みりん | 0.5 | |
| けずり節 | 1 | |
| だし昆布 | 0.3 | |
| ・ツナサラダ | | 27.6 |
| ツナ缶 | 30 | |
| キャベツ | 20 | |
| きゅうり | 10 | |
| マヨネーズ風ドレッシング | 7 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |
| ・キャンディチーズ | 1コ | |
| キャンディチーズ | 5 | |

| 18日 金 | | |
|----------|---|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう かやくごはん(けんりょう) かきたま汁 たこのからあげ new!! | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 620 |
| かやくごはんの素 | 23 | |
| ご飯 | 70 | |
| ・かきたま汁 | | |
| 鶏卵 | 25 | |
| 玉ねぎ | 10 | |
| 人参 | 10 | |
| 焼きかまぼこ | 5 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | |
| けずり節 | 3 | |
| でん粉 | 1 | |
| ・たこのから揚げ | | 25.9 |
| たこ | 40 | |
| しょうが | 0.02 | |
| みりん | 0.01 | |
| でん粉 | 4 | |
| 菜種油 | 4 | |
| 濃口しょうゆ | 1.2 | |
| 酒 | 0.5 | |
| ・レモンゼリー | 1コ | 17.5 |
| レモンゼリー | 50 | |

| 21日 月 | | |
|-----------|--|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう ごはん すまし汁 タラのあげだしふう かぼちゃのあまに | 冬至献立 |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 640 |
| ご飯 | 80 | |
| ・すまし汁 | | |
| 大根 | 10 | |
| 人参 | 10 | |
| 焼きかまぼこ | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 焼き麩 | 1 | |
| 干しわかめ | 0.3 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | |
| けずり節 | 3 | |
| ・タラの揚げだし風 | | 29.7 |
| たら切身 | 60 | |
| 大根 | 10 | |
| でん粉 | 4 | |
| 菜種油 | 4 | |
| 濃口しょうゆ | 2.5 | |
| 砂糖 | 1.6 | |
| みりん | 1.6 | |
| けずり節 | 1 | |
| ・かぼちゃの甘煮 | | 13.1 |
| かぼちゃ | 50 | |
| 濃口しょうゆ | 6 | |
| 砂糖 | 4 | |
| みりん | 1 | |
| けずり節 | 1 | |

| 22日 火 | | |
|----------|---|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう パン ポークビーンズ ハンバーグ ポイルキャベツ | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 651 |
| パン | 55 | |
| ・ポークビーンズ | | |
| じゃがいも | 30 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| 豚肉 | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| 大豆 | 10 | |
| グリーンピース | 7 | |
| マッシュルーム | 5 | |
| トマト水煮 | 6 | |
| トマトケチャップ | 3 | |
| ハヤシルウ | 5 | |
| コンソメの素 | 0.5 | |
| ・ハンバーグ | 1コ | 28.8 |
| ハンバーグ | 60 | |
| 菜種油 | 1 | |
| ・ポイルキャベツ | | |
| キャベツ | 35 | |
| ウスターソース | 2 | |

| 23日 水 | | |
|------------|--|-------|
| ごんたて名 | ぎゆうにゆう けんりょうごはん カレーライス ささみのちゅうかサラダ ケーキ | 年末献立 |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 749 |
| ご飯 | 70 | |
| ・カレーライス | | |
| じゃがいも | 40 | |
| 玉ねぎ | 40 | |
| 牛肉 | 35 | |
| 人参 | 20 | |
| グリーンピース | 5 | |
| しょうが | 0.8 | |
| にんにく | 0.15 | |
| カレールー | 20 | |
| オニオンソテー | 10 | |
| トマトケチャップ | 4 | |
| 濃口しょうゆ | 1 | |
| ドライオニオン | 0.6 | |
| カレー粉 | 0.6 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| 塩 | 0.12 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 鶏ガラスープ | 2 | |
| ・ささみの中華サラダ | | 28.2 |
| 鶏ササミチャンク | 25 | |
| もやし | 20 | |
| ほうれん草 | 15 | |
| 人参 | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 1 | |
| 米酢 | 0.9 | |
| サラダ油 | 0.4 | |
| ごま油 | 0.2 | |
| 酒 | 0.1 | |
| ・ケーキ | 1コ | 22.8 |
| ケーキ | 30 | |
| ・福神漬 | | |
| 福神漬 | 8 | |

わたしのなまえはクッキー。わたしがいる日は6年生がかんがえたこんだてだよ!!



12月4日 下荘小学校 東 虎太郎さん

ごはん
たまごスープ
鶏肉の竜田揚げ
もしやもしやサラダ
牛乳

【もしやもしやサラダはヘルシーで野菜がとれるし、水菜を入れることでさっぱりし旬の物と特産品を使えます。
竜田揚げはむね肉を使うから、安くできて大きいので費用がうきます。卵スープは妹が好きなので入れよう】

もしやもしやサラダ
牛乳
ごはん
たまご
卵とほうれん草のスープ

12月11日 朝日小学校 江種 楓さん

ごはん
海藻スープ
サバの味噌煮
ゆで野菜サラダ
牛乳

【旬のものはサバ。サバの嫌いな子でもみそで匂いが消えるので食べやすいです。味噌は味が濃いので他のは味を薄めにしました。】

ゆで野菜サラダ
サバの味噌煮
ごはん
海藻スープ
牛乳

12月16日 舞小学校 下田 蒼愛さん

ごはん
さつまいもの味噌汁
れんこんのはさみ揚げ
ひじきのごもこ
牛乳

【秋が旬のさつまいもとレンコンを使いました。レンコンが食べやすいように肉団子をレンコンにはさみました。】

さつまいもの味噌汁
れんこんのはさみ揚げ
ひじきのごもこ
ごはん
牛乳