

# 令和3年12月こんだて表

## 7日 舞小学校 宮崎 瑠生さん

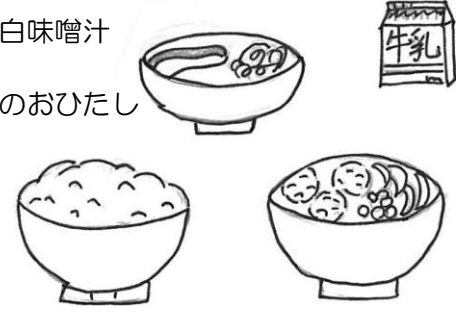
パン  
あんかけ焼きそば  
ツナサラダ  
牛乳



【あんかけ焼きそばのめんのパリパリ感がくせになります。緑の食材を取るために、野菜をたっぷり入れました。野菜もお肉も入っているので、とてもいいだしがでています。】

## 10日 上荘小学校 大本 陽暖さん

ごはん  
鶏だんごの白味噌汁  
鮭の塩焼き  
ほうれん草のおひたし  
牛乳



【鶏だんごの白味噌汁でたんぱく質と野菜を入れました。ほうれん草でビタミンをとって、体を作るもとなるかつお節を入れて、バランス良くしました。】



わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ!!

## 17日 尾崎小学校 小野 穂積さん

ごはん  
バターチキンカレー  
ささみの中華サラダ  
ブドウゼリー  
牛乳



【バターチキンカレーは1度も出たことがないし、ぼくが大好きなので、給食でも食べたいと思いました。バターの匂りがいいのでオススメです。】

こんだて名	1日	水
きゅうにゅう		
ごはん		
ピピンパ		
わかめスープ		
あじのこさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・ピピンパ		581
牛肉	30	
ほうれん草	25	
人参	10	
大豆もやし	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	1	たんぱく質
にんにく	0.01	
白ごま	2	
濃口しょうゆ	5.5	24
砂糖	1.6	
酒	0.5	
ごま油	1	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	脂質
もやし	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	16.7
・味のこさかな		
味のこさかな	5	

こんだて名	2日	木
きゅうにゅう		
パン(きりめいり)		
コーンスープ		
カレーパン		
ヨーグルト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンスープ		578
鶏肉	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
コーン	20	
人参	10	
パセリ	0.5	たんぱく質
コンソメの素	1.3	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
・カレーパン		27
合いびき肉	25	
玉ねぎ	33	
ピーマン	3	
トマトケチャップ	4.5	
カレールー	2	
ウスターソース	2	脂質
カレー粉	0.3	
菜種油	1	
塩	0.06	
こしょう	0.01	
・ヨーグルト		19.8
ヨーグルト	70	

こんだて名	3日	金
きゅうにゅう		
ごはん		
さつま汁		
まぐろのかくに		
ブチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・さつま汁		618
豚肉	20	
さつまいも	30	
ささがきごぼう	10	
もやし	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	たんぱく質
青ねぎ	7	
油あげ	5	
赤味噌	7	
白味噌	5	
けずり節	3	32.4
・まぐろの角煮		
まぐろ(角切り)	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1	脂質
酒	5	
・ブチトマト		11.4
ブチトマト	20	

こんだて名	6日	月
きゅうにゅう		
なめし		
ほろきめスープ		
とんかつ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
菜飯の素	2.8	
ごはん	80	
・春雨スープ		605
春雨	3	
鶏肉	15	
玉ねぎ	20	
チンゲン菜	15	
人参	10	
もやし	10	たんぱく質
しょうが	0.2	
鶏ガラスープ	3	
淡口しょうゆ	5	
・とんかつ		28
豚ヒレ肉	40	
小麦粉	3	
パン粉	9	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	3	
・ポイルキャベツ		脂質
キャベツ	35	
ウスターソース	2	13.9

こんだて名	7日	火
きゅうにゅう		
けんりょうパン		
あんかけ焼きそば		
ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・あんかけ焼きそば		666
揚げそば1.2.3年	20	
揚げそば4.5.6年	30	
豚肉	20	
いか	15	
えび	15	
白菜	25	たんぱく質
玉ねぎ	30	
たけのこ	10	
人参	10	
しいたけ	8	
チンゲン菜	5	
淡口しょうゆ	4	29.6
ごま油	0.5	
鶏ガラスープ	2	
でん粉	2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	脂質
・ツナサラダ		30.6
ツナ缶	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

こんだて名	8日	水
きゅうにゅう		
ごはん		
おやこどんぶり		
かいそうサラダ		
たくあんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・親子丼		634
鶏肉	20	
焼きかまぼこ	20	
鶏卵	35	
玉ねぎ	45	
人参	15	
青ねぎ	5	たんぱく質
砂糖	3.5	
みりん	0.5	
濃口しょうゆ	7.5	
削り節	3	
・干草和え		29.8
いか	17	
油あげ	4	
キャベツ	25	
もやし	8	
人参	8	
淡口しょうゆ	1.9	
砂糖	0.85	脂質
米酢	0.7	
ごま油	0.16	
・たくあん漬		16
たくあん漬	8	

こんだて名	9日	木
きゅうにゅう		
こくとうパン		
ピープシチュー		
かいそうサラダ		
りんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ピープシチュー		648
牛肉	40	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	40	
人参	10	
マッシュルーム	5	
グリーンピース	7	たんぱく質
ハヤシルウ	15	
コンソメの素	0.1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・海藻サラダ		26.4
海藻ミックス	1.2	
鶏ササミチャンク	10	
キャベツ	15	
きゅうり	5	
人参	5	
コーン	5	脂質
和風ドレッシング	5	
・りんご(生)		23.4
りんご	1/8個	
りんご	35	

こんだて名	10日	金
きゅうにゅう		
ごはん		
とりだんごのしろみそじる		
さけのしおやき		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・鶏団子の白味噌汁		641
ミートボール(チキン)	30	
油あげ	3	
玉ねぎ	20	
大根	10	
人参	10	
白ねぎ	7	たんぱく質
白味噌	11	
削り節	3	
・鮭の塩焼き		34.7
鮭切身	60	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・おひたし		17.4
ほうれん草	20	
白菜	25	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	脂質

ごんたて名 13日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
かんとだき		
はるさめのしょうゆマヨネーズあえ		
あじつけのり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・関東煮		658
牛肉	20	
じゃがいも	40	
大根	30	
こんにやく	10	
厚揚げ	20	たんぱく質
平天	20	
人参	10	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3	
削り節	2	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		25.6
ほうれん草	20	
焼き豚	10	
きゅうり	5	
人参	5	
春雨	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	脂質
菜種油	0.5	
淡口しょうゆ	0.5	
・味つけのり		19.2
味つけのり	2	

ごんたて名 14日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
かぶとほくさいのスープ		
にくだんこのトマトに		
かりかりごぼう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・かぶと白菜のスープ		588
鶏肉	20	
かぶ	20	
白菜	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	5	
・肉団子のトマト煮		25.7
ミートボール	50	
トマト水煮	30	
玉ねぎ	10	
にんにく	0.1	
砂糖	0.5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	脂質
・かりかりごぼう		22.6
ごぼう	20	
でん粉	2	
菜種油	1.5	
濃口しょうゆ	0.75	
砂糖	0.7	
米酢	0.2	

ごんたて名 15日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
みそ汁		
たらあげだしふう		
みかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・みそ汁		642
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
大根	5	たんぱく質
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・たらあげだしふう		30.1
1個		
たら切身	60	
でん粉	4	
菜種油	4	
大根	10	
濃口しょうゆ	2.5	
砂糖	1.3	
みりん	1	脂質
削り節	1	
・みかん(生)		14.8
1個		
みかん	80	

ごんたて名 16日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
コンソメスープ		
ぶたにくのアップルソース		
こふきいも		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		629
ウインナー	20	
キャベツ	25	
玉ねぎ	30	
人参	10	
コーン	10	
パセリ	0.7	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	
コンソメの素	0.5	
塩	0.25	
こしょう	0.01	
・豚肉のアップルソース		25.6
1個		
豚肩ロース肉	40	
りんご(煮)	10	
玉ねぎ	4	
しょうが	0.2	
にんにく	0.1	
濃口しょうゆ	4	
砂糖	2	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・粉ふきいも		26.7
じゃがいも	40	
塩	0.15	
こしょう	0.01	

ごんたて名 17日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
バターチキンカレー		
ささみのちゅうかサラダ		
ブドウゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・バターチキンカレー		680
鶏肉	60	
玉ねぎ	40	
トマト水煮	10	
しょうが	0.1	
にんにく	0.1	
カレーパウダー	15	たんぱく質
トマトケチャップ	2	
鶏ガラスープ	1	
ヨーグルト	10	
バター	2	
生クリーム	3	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		30.2
鶏ササミチンク	25	
もやし	20	脂質
ほうれん草	15	
人参	5	
きゅうり	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	
・ブドウゼリー		17.4
1個		
ブドウゼリー	50	

ごんたて名 20日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
けんちん汁		
ぶりだいこん		
じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・けんちん汁		586
冷凍豆腐	20	
油あげ	5	
白菜	10	
里芋	15	
もやし	10	
板こんにやく	10	たんぱく質
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
酒	1	
けずり節	3	
・ぶり大根		24.6
ぶり角切り	20	
大根	40	
しょうが	0.3	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	1.7	
酒	3	脂質
みりん	1	
削り節	0.5	
・じゃこの炒り煮		14.9
ちりめんじゃこ	7	
白ごま	0.5	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	
みりん	0.3	

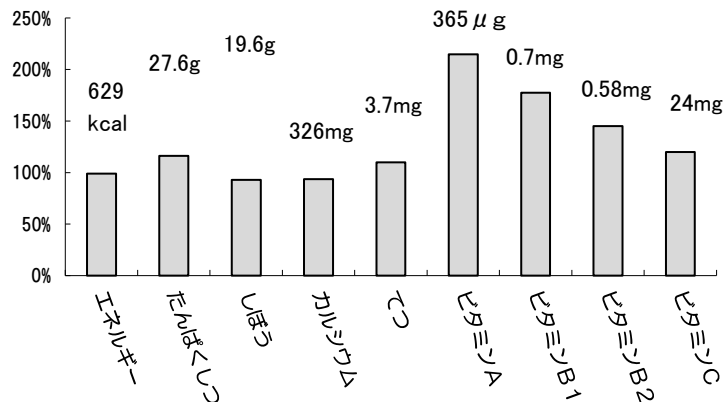
ごんたて名 21日 火		
ぎゅうにゅう		
けんちん汁		
たまごどん		
かぼちやコロッケ		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・たまごどん		590
冷凍豆腐	60	
鶏卵	20	
焼きかまぼこ	15	
人参	10	
油あげ	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	たんぱく質
みりん	0.5	
けずり節	2	
だし昆布	1	
・肉味噌炒め		26.7
豚ひき肉	20	
長ナス	30	
しょうが	0.1	
青ねぎ	3	
赤味噌	2	
濃口しょうゆ	0.3	
砂糖	0.3	脂質
みりん	1	
酒	1	
ごま油	0.5	
・パイナップル(缶)		19.8
1個		
パイナップル	30	

ごんたて名 22日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ぶたじる		
かぼちやコロッケ		
こまつなのごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・豚汁		693
豚肉	20	
さつまいも	20	
ささがきごぼう	10	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
しめじ	3	たんぱく質
もやし	3	
突きこんにやく	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・かぼちやコロッケ		23.2
1個		
かぼちやコロッケ	60	
菜種油	3	
・小松菜のごまあえ		17.8
小松菜	20	
白菜	20	脂質
人参	5	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

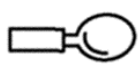
ごんたて名 23日 木		
ぎゅうにゅう		
けんちん汁		
オニオンスープ		
もみのきハンバーグ		
ブロッコリーのサラダ		
ケーキ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・オニオンスープ		653
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	たんぱく質
塩	0.8	
こしょう	0.04	
鶏ガラスープ	1	
・もみの木ハンバーグ		26.3
1個		
ハンバーグ(もみの木)	60	
菜種油	1	
・ブロッコリーのサラダ		31
ブロッコリー	20	
赤ピーマン	5	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
・ケーキ		
1個		
ケーキ	30	脂質

~冬休みも  
早寝・早起き  
朝ごはん~

12月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



お家からスプーンを持って来ましょう。

ご存じですか?  
年末年始の行事食

冬至(12/22ごろ).....



かぼちや料理・小豆料理

かぼちやや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

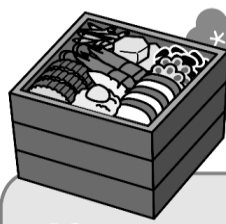
大晦日(12/31).....



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられています。

正月(1/1~).....



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって異なります。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝



関東風雑煮



関西風雑煮