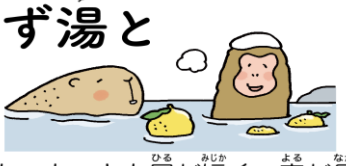
# １２月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | **冬至にゆず湯とかぼちゃ**<br>  <br>冬至は１年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。 | | | 1<br>てづくりふりかけ<br>あつあげとじゃがいものケチャップがらめ<br>ごはん<br>たまごとほうれんそうのスープ | 2<br>ツナとわかめのあえもの<br>さつまいもフライ<br>ごはん<br>味付けのり<br>すきやきふうに |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) | | | | 652 | 675 |
| 食塩相当量(g) | | | | 2.2 | 2.4 |
| 赤(1,2群)【体をつくる】 | | | | 牛乳　あつあげ　じゃこ　えび<br>かつおぶし　たまご　とうふ　のり | 牛乳　ツナ　ぶた肉　とうふ<br>わかめ　のり |
| 緑(3,4群)【調子を整える】 | | | | たまねぎ　ほうれんそう　ねぎ<br>しいたけ | キャベツ　きゅうり　はくさい<br>にんじん　ねぎ　しゅんぎく<br>えのきたけ　しらたき |
| 黄(5,6群)【エネルギー】 | | | | 米　じゃがいも　かたくりこ<br>三温糖　ごま　油 | 米　さつまいも　てんぷらこ<br>パンこ　油　ごま　三温糖 |
| 献立 | 5<br>おかかあえ<br>おろしとうふハンバーグ<br>ごはん<br>ごじる | 6<br>りんご<br>こんこんスナック<br>うどん<br>ごもく<br>あんかけじる | 7<br>もやしのナムル<br>とりのからあげ<br>ごはん<br>ワンタンスープ | 8<br>ごまずあえ<br>さんまのまつまえに<br>ごはん<br>さといものみそしる | 9<br>わふうのりポテトサラダ<br>みかん<br>さけごはん<br>ゆきみじる |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) | 615 | 616 | 642 | 645 | 666 |
| 食塩相当量(g) | 2.2 | 2.2 | 1.9 | 1.9 | 2.3 |
| 赤(1,2群)【体をつくる】 | 牛乳　とうふハンバーグ　ちくわ<br>あつあげ　かつおぶし　だいず | 牛乳　だいず　ぶた肉<br>かまぼこ　あおのり | 牛乳　とり肉　ぶた肉 | 牛乳　さんま　こんぶ　あぶらあげ | 牛乳　さけ　ツナ　ぶた肉　のり |
| 緑(3,4群)【調子を整える】 | だいこん　こまつな　キャベツ<br>もやし　にんじん　ごぼう<br>ねぎ　えのきたけ | ごぼう　れんこん　にんじん<br>はくさい　ほうれんそう　ねぎ<br>たけのこ　しいたけ　りんご | もやし　にんじん　きゅうり<br>メンマ　にら　ねぎ　しいたけ | もやし　にんじん　きゅうり　ねぎ<br>だいこん　しめじ | ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｺｰﾝ　こねぎ　みかん<br>たまねぎ　だいこん　にんじん<br>ごぼう　ねぎ　しめじ　まいたけ |
| 黄(5,6群)【エネルギー】 | 米　三温糖　かたくりこ　ごま | うどん　さつまいも　油　三温糖 | 米　ごま　三温糖　油　かたくりこ | 米　ごま　三温糖　油　さといも | 米　油　じゃがいも　ごま<br>しらたまだんご　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ |
| 献立 | 12<br>きりぼしだいこんのいためにメンチカツ<br>ごはん<br>白菜のみそ汁 | 13<br>レモンムース<br>かみかみサラダ<br>チキンのホワイトカレーライス（ターメリックライス） | 14<br>はなやさいのサラダ<br>トマトオムレツ<br>こめこパン<br>りんごジャム<br>パンプキンシチュー | 15<br>はるさめのごもくいためとりにくのみそマヨやき<br>ごはん<br>とうふスープ | 減塩の日 16<br>れんこんいりごまあえ<br>しろみざかなのやさいあんかけ<br>ごはん<br>さつまいものとうにゅうみそしる |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) | 626 | 702 | 691 | 687 | 668 |
| 食塩相当量(g) | 2.0 | 2.8 | 3.1 | 2.3 | 1.9 |
| 赤(1,2群)【体をつくる】 | 牛乳　メンチカツ　さつまあげ<br>あぶらあげ | 牛乳　とり肉　だいず　チーズ | 牛乳　たまご　とり肉 | 牛乳　とり肉　ぶた肉<br>とうふ　なると | 牛乳　ホキ　ひじき　ぶた肉　豆乳 |
| 緑(3,4群)【調子を整える】 | きりぼしだいこん　にんじん<br>さやいんげん　はくさい　ねぎ<br>えのきたけ　しいたけ | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>コーン　グリンピース | たまねぎ　にんじん　パセリ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　コーン<br>かぼちゃ　キャベツ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | もやし　にんじん　たけのこ<br>たまねぎ　コーン　ほうれんそう<br>きくらげ　えのきたけ　にら | たまねぎ　にんじん　れんこん<br>キャベツ　ほうれんそう　はくさい<br>コーン　ねぎ　しめじ　こんにゃく |
| 黄(5,6群)【エネルギー】 | 米　じゃがいも　油　三温糖 | 米　麦　じゃがいも　バター　油<br>ﾎﾜｲﾄｶﾚｰﾙｳ　アーモンド　ムース | 米粉パン　じゃがいも　バター<br>油　ホワイトルウ　ジャム | 米　はるさめ　油　かたくりこ<br>マヨネーズ | 米　かたくりこ　油　ごま<br>さつまいも　三温糖 |
| 献立 | 食育の日 19<br>きりざい<br>ひろかみのかぼちゃコロッケ<br>ごはん<br>うおぬまのけんちんじる | 20<br>ピリからはくさい<br>むしぎょうざ<br>ちゅうかめん<br>しょうゆラーメンスープ | 21<br>みかん<br>ビビンバ（むぎごはん、にくいためナムル）<br>もずくスープ | 冬至 22<br>れんこんサラダ<br>さけのみりんやき<br>ごはん<br>ほうとうじる | クリスマス 23<br>クリスマスサラダ<br>クリスピーチキン<br>セレクトデザート<br>ピラフ<br>ABCスープ |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) | 689 | 603 | 600 | 643 | 716 |
| 食塩相当量(g) | 2.4 | 3.5 | 2.2 | 2.2 | 2.5 |
| 赤(1,2群)【体をつくる】 | 牛乳　なっとう　かつおぶし<br>とうふ　あぶらあげ | 牛乳　ぶた肉　わかめ　なると<br>ぎょうざ | 牛乳　ぶた肉　たまご　とうふ<br>もずく　かまぼこ | 牛乳　さけ　ツナ　ぶた肉<br>あぶらあげ | 牛乳　ウインナー　とり肉<br>チーズ　ベーコン |
| 緑(3,4群)【調子を整える】 | のざわな　たくあん　にんじん<br>だいこん　ごぼう　ねぎ　なめこ<br>ぜんまい　こんにゃく | もやし　メンマ　ねぎ　コーン<br>はくさい　きゅうり　にんじん | ぜんまい　ほうれんそう　もやし<br>にんじん　たけのこ　たまねぎ<br>ねぎ　こんにゃく　みかん | れんこん　コーン　きゅうり　ねぎ<br>キャベツ　にんじん　ごぼう<br>だいこん　はくさい　かぼちゃ | たまねぎ　にんじん　キャベツ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　さやいんげん<br>あかピーマン　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　パセリ |
| 黄(5,6群)【エネルギー】 | 米　かぼちゃコロッケ<br>さといも　油　ふ　ごま | 中華めん　ごま　ラー油 | 米　麦　油　三温糖　ごま | 米　ほうとう　ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | 米　バター　油　じゃがいも<br>マカロニ　デザート　バター |
| 献立 | **今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント**<br>1 手洗い・うがいをする<br>2 しっかり栄養をとる<br>3 十分な睡眠をとる<br>4 マスクをつける<br>5 人ごみを避ける<br>6 適度な運動をする<br>かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。 | | | | ２３日はセレクトデザートです。<br>・チョコレートケーキ<br>・ストロベリーケーキ<br>・豆乳プリンの三色デザート<br>みなさんはどれを選びましたか？ |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) | | | | | |
| 食塩相当量(g) | | | | | |
| 赤(1,2群)【体をつくる】 | | | | | |
| 緑(3,4群)【調子を整える】 | | | | | |
| 黄(5,6群)【エネルギー】 | | | | | |

※都合により献立が変わる場合があります。