

# 12がつのこんだてよていひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	もく	ミルクパン		はっぼうさい ゴマじゃこサラダ うまかってん	ミルクパン ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ わかめ だいず しらす	はくさい たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	640	30.0	八宝菜は、たくさんの材料を使うため見た目も鮮やかな料理です。旬の白菜を使っています。
2	きん	おおやま おこわ		いちょうばじる ちくさやき あおじそあえ	こめ もち さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご だいず とりにく	にんじん だけのこ しいだけ さんさい だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	588	27.3	今日は中学校の学校田でとれた、もち米を使った大山おこわです。
4	にち	しゅうかくさい <b>収穫祭</b>								
5	げつ	ふ か きゅうぎょうび <b>振り替え休業日</b>								
6	か	あげ げんまいパン		やさいスープ びよびよサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめめ ツナ きなこ	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ コーン	571	23.3	ひよこ豆が入ったサラダです。ひよこ豆は形がひよこに似ていることからこの名がつけました。
7	すい	まつぶたずし		すましじる もやしのごまあえ さんまかんろに	こめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	あげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ さんま	こんぶ にんじん もやし だいこん しいだけ えだまめ えのきだけ ねぎ きゅうり	581	21.4	中学校2年生のみなさんは、関西へ修学旅行へ行きます。それに合わせて京都メニューです。
8	もく	しょくパン		しるビーフン たこやき ひじきのサラダ マーガリン	パン ビーフン さとう オリーブオイル マーガリン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たこ	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり ひじき	586	22.3	中学校の修学旅行企画第2弾で、大阪メニュー「たこやき」です。くすねないように上手に配膳してくださいね。
9	きん	むぎごはん		さつまいものみそしる きびなごフライ サラたまだいこんサラダ	こめ むぎ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ いらこ ツナ きびなご	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	630	21.9	みそしるは、今日の給食のように季節の野菜を入れるとおいしさも栄養もアップします。
12	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーナッツ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりささみ	にんじん たまねぎ しいだけ だけのこ ねぎ にんにく もやし しょうが こまつな コーン	635	27.7	今日は中学校の学校田でとれた、もち米を使った大山おこわです。
13	か	こめこパン		ふるさとくまさんデー～ヤーコン～ ごもくうどん ヤーコンのゴマあえ	パン うどん ヤーコン さとう ごま ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにゅう かまぼこ どり あげ	しいだけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	609	23.7	今月のふるさとくまさんデーは「ヤーコン」です。シャキシャキとした食感を確かめてみてください。
14	すい	むぎごはん		みそしる しおさば れんこんのきんぴら	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ あげ さば さつまあげ とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ れんこん いんげん	692	32.0	冬のれんこんは、ねばりがでてきて、甘みが増します。ビタミンCが豊富です。
15	もく	ココアパン		はるさめとにくだんごのスープ レバーとさつまいものあまからあえ フルーツヨーグルト	パン はるさめ あぶら さとう ビーナッツ さつまいも	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト クリーム レバー	にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ みかん もも パイナップル	681	26.2	持久走大会に向けて、レバーで鉄分補給です。長く走るための手助けをする働きがあります。
16	きん	カレーライス		キャベツとりんごのサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル さつまいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく 白インゲン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	684	20.6	カレーは急いで食べがちです。ゆっくりよく噛んで食べて下さいね。
19	げつ	むぎごはん		あじめぐり～とちぎけん～ はっとじる ギョウザ もやしのごますあえ	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうり	にんじん ごぼう だいこん しいだけ もやし かんぴょう きゅうり ねぎ	597	19.2	今月のあじめぐりは栃木県です。栃木県はギョウザが有名な県です。
20	か	まるパン		ふゆやさいのシチュー かみかみサラダ	パン さといも パター あぶら	ぎゅうにゅう とり だいず チーズ	にんじん たまねぎ パセリ はくさい キャベツ きゅうり えだまめ かぶ	621	24.1	持久走大会で冷えた体を、シチューを食べて体のしんから温まって下さいね。
21	すい	じゃこ わかめごはん		かぼちゃのあつあげのそばろに だいこんのゆずあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう しらす とりにく さつまあげ わかめ あつあげ	かぼちゃ にんじん いんげん しいだけ ごぼう だいこん きゅうり こんぶ ゆず	656	25.8	冬至は寒い冬を元気に過ごすことを願ひ、かぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入る習慣があります。
22	もく	ミルクパン		ミネストローネスープ とりのからあげ コールスロー セレクトタルト	パン さつまいも ごまあぶら あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とり	たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく パセリ しょうが きゅうり	689	23.0	今年最後の給食です。毎日元気に過ごせましたか？冬休みも「早寝・早起き・朝ご飯」で元気に過ごしましょう。