

# 12月のこんだてよていひょう



平成25年 沢石共同調理場

日	こんだてめい	おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしき ととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位: kg /Bq) セシ ウム134・ 137
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	えんぶん (g)		
2 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんのいために すましじる	ぎゅうにゅう さばのみそに・ぶたにく さつまあげ・とうふ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・グリーンピース・しめじ ほうれんそう・たまねぎ	むぎごはん・さとう ごま・あぶら かたくりこ	652	24.6	21.8	3.1		ND
3 (火)	ココアあげパン ぎゅうにゅう かいそうサラダ うずらのたまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ツナ・ハム とうふ・ミックスかいそう うずらのたまご・ヨーグルト	キャベツ・あかピーマン たまねぎ・にんじん ほうれんそう	コッペパン・あぶら さとう	577	22.3	18.7	3.2	沢小2年の リクエストメニュー	
4 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう かわりごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・たまご	もやし・ほうれんそう・にんじん こまつな・ねぎ	ソフトめん・さとう ごま・かたくりこ	580	25.5	14.9	4.4		
5 (木)	ちゅうかろうまげごはん ぎゅうにゅう ひじきサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう・とりこ やきぶた・ひじき ペーコン	ほししいたけ・こまつな・もやし ねぎ・にんじん・ほうれんそう コーン・しょうが・たけのこ	むぎごはん あぶら・さとう はるさめ	568	21.4	15.5	3.3		ND
6 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのこはくに あさづけ さつまじる	ぎゅうにゅう・こおりとうふ だいす・ぶたにく みそ・さつまあげ	しょうが・かぶ・キャベツ だいこん・にんじん・ねぎ	むぎごはん・あぶら かたくりこ・さつまいも さとう	668	27.2	17.7	2.5		
9 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくみおでん かみかみサラダ	ぎゅうにゅう・のりのつくだに ちくわ・がんもどき・さつまあげ うずらのたまご・すめ・こんぶ・はんぺん	だいこん・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・ごぼう	むぎごはん・さとう じゃがいも・こんにやく マヨネーズ・アーモンド	654	23.3	18.7	2.8		
10 (火)	ドッグパン ぎゅうにゅう ウインナー キャベツソテー はくさいのクリームに みかん	ぎゅうにゅう・あさり ウインナー	キャベツ・ピーマン・はくさい ほうれんそう・にんじん みかん・マッシュルーム	ドッグパン・あぶら こむぎこ・バター じゃがいも	657	24.3	21.6	2.9		ND
11 (水)	ちゅうかろうまげごはん ぎゅうにゅう タンメンスープ にくだんごもちこめむし もやしのラーゆあえ	ぎゅうにゅう にくだんごもちこめむし ぶたにく	ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・ねぎ・にら・にんにく しょうが	ソフトめん・あぶら ごまあぶら・さとう	568	26.4	14.8	2.0		
12 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ2こ ブロッコリーサラダ あおなとコーンのスープ プリン	ぎゅうにゅう・とりこ かつおぶし・わかめ	しょうが・ブロッコリー キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・こまつな	むぎごはん・あぶら・さとう マヨネーズ・かたくりこ プリン	709	23.8	25.1	2.5	1年生の リクエストメニュー	
13 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ポパイサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりこ ハム・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・キャベツ・コーン にんにく	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう ごま	728	23.7	17.6	2.3		ND
16 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふりかけ マーボーだいこん ほうれんそうとたまごのあえもの	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく みそ・たまご・チーズ ふりかけ	だいこん・にんじん・ねぎ しょうが・ほうれんそう ほししいたけ	むぎごはん・さとう はるさめ・かたくりこ あぶら	622	24.1	19.2	2.3		
17 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう チキンハーブやき ほうれんそうのソテー やさしいスープ ケーキセレクト	ぎゅうにゅう とりこ・ハム	ほうれんそう・にんじん コーン・かぶ・にんにく	こくとうパン・バター・あぶら じゃがいも・キャラメル・キ ョコラップ・ホワイト・キ	681	29.9	17.6	2.9	パースデー きゅうしょく	
18 (水)	ひじきごはん ぎゅうにゅう にんじんしりしり みそしる	ぎゅうにゅう・とりひきにく ひじき・ツナ みそ・たまご	にんじん・ごぼう・しょうが グリーンピース・ねぎ いもがら	むぎごはん・あぶら じゃがいも さとう	627	23.9	18.2	3.5		ND
19 (木)	フレンチトースト ぎゅうにゅう じゃがいものカレーいため ひきにくだんごスープ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく とりひきにく たまご	にんじん・たまねぎ・はくさい たけのこ・ねぎ	しよくパン・さとう バター・かたくりこ じゃがいも・はるさめ	591	27.0	18.2	2.3		
20 (金)	あおなごはん ぎゅうにゅう やきざかな とうじかぼちゃ とんじる きんかん	ぎゅうにゅう・あずき さかな(さけ) ぶたにく・とうふ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん ねぎ・ごぼう きんかん	むぎごはん・さとう じゃがいも こんにやく・あぶら	625	26.4	13.8	2.5	ふりかえり のかい	
12月 21 (土) ～ 1月 7 (火)		●○ ふゆやすみ ○●								
1月 8 (水)		◆◇はじまりの会◆◇ この日からきゅうしょくです。マスクをじゅんびしておきましょう。								

学校給食摂取基準 660 13～28 18～22 3未満

\* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりようしょう下さい。