



がつ

ひょう

12月のこんだて表



平成27年12月  
三春小学校

日	こんだてめい 献立名	あかなかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	きかなかま 黄の仲間 ねつちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちやしととの 体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	けんさつが 検査結果 (kg/Bq)セシウ ム134・137
1火	ごはん 牛乳 松風焼き(まつかぜやき) 白菜のあんかけ煮 野菜のみそ汁	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ばら肉 油揚げ	ごはん パン粉 三温糖 白ごま か たくり粉 じゃがいも	しょうが ねぎ はくさい にんじん キャベツ 玉葱	659 kcal 29.2 g 18.5 g 2.3 g	ND
2水	ごはん 牛乳 ゆでどりのごまだれあえ にらもやしのため 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏モモ肉 豚ばら肉 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 米サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく もやし にら こまつな えのきたけ	650 kcal 29.6 g 23.8 g 2.1 g	
3木	食パン 牛乳 りんごジャム さつまいものソテー 冬野菜のクリーム煮	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 クリー ム	食パン さつまいも 米サラダ油 三 温糖 じゃがいも 有塩バター 薄力 粉	りんご にんじん 青ピーマン 玉葱 しめじ ほうれんそう	716 kcal 22.8 g 25.3 g 3.1 g	
8火	カレーライス 牛乳 エビとブロッコリーサラダ オレンジ	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 むきえび	ごはん じゃがいも 米サラダ油 オ リーブ油	にんじん 玉葱 にんにく とうもろ こし ブロッコリー オレンジ	664 kcal 21.2 g 20.7 g 2.5 g	
9水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ひきな炒り 白菜のみそ汁	牛乳 ☆鶏モモ肉 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 米サラ ダ油 三温糖 ☆じゃがいも	☆ねぎ ☆だいこん ☆にんじん ☆はくさい ☆こまつな	661 kcal 27.8 g 22.4 g 2.4 g	
10木	ジャージャー麺 牛乳 大根とにらのスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 牛乳 鶏ひき肉 寒天	ソフトメン ごま油 三温糖 かたく り粉 上白糖	玉葱 にんじん しょうが にんにく だいこん にら ねぎ パンシヤオレンジ 濃縮還元ジュース	654 kcal 28.8 g 17.2 g 3.1 g	
11金	ごはん 牛乳 ツナそぼろ 里芋のおでん どさんこ汁	牛乳 まぐろ缶詰 さつま揚げ 豚 肉 味噌	ごはん 三温糖 白ごま さといも 板こんにゃく 有塩バター	キャベツ もやし にら にんじん とうもろこし	627 kcal 24.0 g 20.8 g 2.8 g	
14月	ごはん 牛乳 ボークソースマリネ うの花炒り わかめのみそ汁	牛乳 豚肩ロース おから 生わか め 油揚げ 味噌	ごはん 米サラダ油 三温糖 じゃが いも	玉葱 パセリ にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ キャベツ	632 kcal 22.2 g 19.1 g 2.3 g	
15火	まいたけごはん 牛乳 カレー肉じゃが 沢煮碗(さわにわん) みかん	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ばら	ごはん 米サラダ油 三温糖 じゃが いも	まいたけ にんじん ごぼう 玉葱 だいこん こまつな みかん	606 kcal 18.9 g 17.7 g 2.1 g	
16水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものソテー 大根のみそ汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン 油揚 げ 味噌	ごはん じゃがいも 米サラダ油	しょうが にんじん 青ピーマン だ いこん はくさい えのきたけ	614 kcal 23.2 g 21.9 g 2.0 g	
17木	スクランブルエッグサンド 牛乳 鶏肉のポトフ フルーツヨーグルト	たまご ベーコン チーズ 牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	コッペパン 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも	とうもろこし パセリ にんじん だ いこん キャベツ バインアップル缶 もも果肉缶 温州蜜柑缶	650 kcal 26.7 g 23.9 g 2.8 g	
18金	ごはん 牛乳 さばのカレーあげ 大根のそぼろあんかけ にら卵汁	牛乳 まさば 鶏ひき肉 たまご 味噌	ごはん 薄力粉 かたくり粉 大豆油 三温糖 じゃがいも	だいこん にんじん にら はくさい	646 kcal 28.7 g 20.9 g 2.3 g	
21月	カレーピラフ 牛乳 ポテトサラダ ちんげんさいスープ	牛ばら 牛乳 鶏もも肉	ごはん くるみ 米サラダ油 有塩バ ター じゃがいも マヨネーズ	玉葱 パセリ しょうが にんにく にんじん きゅうり チンゲンツアイ ごぼう だいこん	674 kcal 18.0 g 29.8 g 3.1 g	
22火	食パン 牛乳 いちごジャム フライドチキン キャベツのホットサラダ コーンポタージュ	チーズ 牛乳 鶏もも肉 味噌 ベーコン	パン 三温糖 かたくり粉 大豆油 オリーブ油 有塩バター 薄力粉	にんにく キャベツ とうもろこし缶 とうもろこし 玉葱 パセリ	744 kcal 28.1 g 34.0 g 3.1 g	

\* 仕入の都合などにより、メニューや材料の変更がある場合があります。ご了承ください。  
\* 12月9日は福島県産の食材を活用したメニューです。☆のついている食材が県産品です。

三春小学校