

12月 こんだてひょう

深谷市立大寄小学校

平成29年12月

ひにち	こ	ん	だ	て	牛乳	食品の体の中での働き			栄養価 熱量kcal 蛋白質g
						血や肉を作るもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	
1 (金)	わかめご飯	とり肉とレバーのオレンジソース ヘルシーサラダ みそ汁				牛乳 鶏ムネ肉 味噌 豚肝臓 ツナ 油揚げ	わかめごはん 片栗粉 油 砂糖	みかんジュース キャベツ キュウリ ゴボウ 大根 ネギ 人参 小松菜	618 27.4
4 (月)	ごはん	大根とぶた肉の煮込み 厚焼き卵 磯の香和え みかん				牛乳 豚肉 厚焼き卵 さつま揚げ のり かつお節 じゃこ	ごはん コンニャク 油 砂糖	ショウガ 人参 大根 ほうれん草 もやし ネギ キャベツ みかん	618 25.2
5 (火)	フラワー ロールパン	フライドチキン チーズで鉄分 ブロッコリーサラダ 豆乳パンブキンスープ				牛乳 鶏ムネ肉 豆乳 ハム チーズ	フラワーロールパン 片栗粉 油 砂糖 ホワイトルウ	にんにく 玉葱 人参 カボチャ トウモロコシ パセリ ブロッコリー きゅうり だいこん ショウガ	680 26.9
6 (水)	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 冬野菜のごまマヨネーズ和え 吉野汁 バナナ				牛乳 さけ 味噌 かまぼこ 豆腐	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ 里芋 コンニャク 油 片栗粉	玉葱 人参 えのき 大根 ほうれん草 ブロッコリー ネギ 白菜 バナナ	603 25.8
7 (木)	バターロール	カレー ブロッコリーとコーンのサラダ リンゴ				牛乳 豚肉 チーズ	バターロール 油 ジャガイモ 砂糖	ニンニク 人参 玉葱 ブロッコリー トウモロコシ 大根 レモン リンゴ ショウガ	488 17.7
8 (金)	うまに丼	ハムと大根のサラダ 国産カボチャのひき肉フライ				牛乳 豚肉 いか ハム うすらの卵	ごはん 油 片栗粉 砂糖 カボチャフライ	玉葱 人参 たけのこ しいたけ 白菜 レモン 大根 キャベツ きゅうり チンゲンサイ ショウガ	601 23.6
11 (月)	ごはん	白身魚の南蛮漬け ほうれん草とコーンのソテー かき玉汁				牛乳 まだら 卵 ベーコン なた	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	ネギ にんにく ショウガ 人参 キャベツ 玉葱 トウモロコシ ほうれん草 小松菜	612 26.1
12 (火)	黒パン	スパゲティナポリタン 焼きフランク チーズサラダ				牛乳 ベーコン ハム ウインナー チーズ	黒パン 油 砂糖 スパゲティ	ニンニク 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン	649 24.7
13 (水)	ごはん	生揚げのチャオサイ 揚げ餃子 もやしのナムル				牛乳 豚肉 味噌 厚揚げ ハム	ごはん 油 砂糖	ショウガ 玉葱 にんじん キャベツ 小松菜 もやし ほうれん草 ニンニク	670 23.4
14 (木)	カツ丼	ツナと野菜のミックスサラダ みそ汁				牛乳 鶏ムネ肉 卵 ツナ 油揚げ 豆腐 味噌	ごはん 薄力粉 油 パン粉 ジャガイモ 砂糖	きゅうり にんじん 玉葱 キャベツ 小松菜	680 28.8
15 (金)	広東めん	オレンジパンケーキ セサミサラダ				牛乳 豚肉 卵	中華麺 油 ごま 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	人参 たけのこ ニラ もやし ネギ みかんジュース 青梗菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー	638 22.1
18 (月)	ごはん	鮭の明太マヨネーズ焼き 大根とジャコのサラダ 豚汁				牛乳 鮭 豚肉 味噌 からしめんたいこ 豆腐 ちりめんじゃこ	ごはん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ コンニャク	きゅうり 大根 にんじん ゴボウ ネギ	620 28.1
19 (火)	ココア揚げパン	ワンタンスープ ツナとほうれん草のサラダ ぶどうゼリー				牛乳 豚肉 ツナ ひじき	コッペパン 油 砂糖 ワンタン	人参 もやし 小松菜 ネギ キクラゲ ほうれん草 玉葱 きゅうり トウモロコシ ぶどうゼリー	604 23.2
20 (水)	カレーピラフ ドリア風	鶏肉のレモン煮 セレクトデザート 茹でブロッコリー 豆腐と野菜のコンソメスープ				牛乳 チーズ エビ 鶏肉 ベーコン あさり 豆腐	ドライカレー 油 ホワイトルウ 片栗粉 砂糖 じゃがいも ドレッシング	玉葱 にんじん えのき パセリ レモン ブロッコリー トウモロコシ キャベツ 小松菜	693 31.3
給食回数		14回 (ごはん9回・パン4回・麺1回) *行事や材料の購入等により献立を変更する場合があります。				平均栄養量 熱量 (kcal)			626
						たんぱく質 (g)			25.3

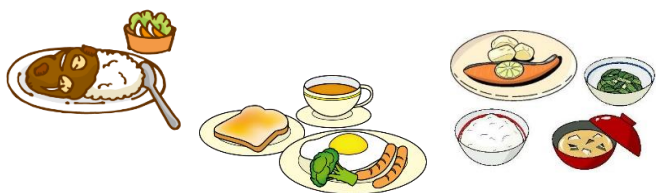


病気に負けない！元気な体☆

きそく正しい生活と、バランスの良い食事がポイントです。

1日3食食べましょう

毎日だいたい決まった時間に朝・昼・夕としっかり食べましょう。
食事をしっかりとって、生活リズムを整えましょう。



もうすぐ楽しい冬休みにお正月☆病気に負けずに元気に
過ごせるようにがんばろう！！

野菜・果物で風邪予防！

ビタミンC

免疫力を高める。

イチゴ・みかん・キウイフルーツ・ブロッコリー・ほうれん草・芋類

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する。

ほうれん草・人参・カボチャなどの緑黄色野菜、レバー・チーズ



