



# 12がつ こんだてよていひょう

栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal	646	646
たんぱく質 g	26.6	26.3
塩 分 g	2.0	2.5

令和4年12月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 木	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	れんこんと豚肉の揚げ煮	ぶたにく	れんこん しょうが	さとういも かたくりこ あぶら さとう ごま	618	24.5	2.0
	なめたけあえ		ほうれんそう きゃべつ にんじん なめたけ				
	野菜のみそ汁	だいすペースト あつあげ	ごぼう にんじん だいじん ながねぎ				
2 金	中華麺			ちゅうかめん			
	タンメンスープ	ぶたにく えび いか なると	たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん もやし きゃべつ たら ながねぎ	あぶら			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう			701	29.0	3.8
	いと かんてん糸寒天サラダ	いと かんてん	もやし にんじん きゅうり コーン	さとう ごまあぶら			
	キャラメルポテト			さつまいも あぶら バター グラニューとう			
5 月	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶた だいこん豚バラ大根	ぶたにく	しょうが だいこん にんじん さやいんげん	あぶら しらたき さとう	594	21.4	2.5
	こぎつねあえ	うすあげ	もやし こまつな	さとう ごま			
	わかめと豆腐のすまし汁	とうふ わかめ	にんじん えのきたけ みつば				
6 火	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	しろみぎかな やくみ白身魚の薬味ソース	しろいとダラ	しょうが ながねぎ	かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	608	28.4	2.3
	てっこつ鉄骨サラダ	ツナ チーズ	ほうれんそう きゃべつ きりほしだいこん	ごま ごまあぶら			
	はくさいのみそ汁	だいすペースト とうふ	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ				
7 水	こめこ きなこ米粉のきな粉揚げパン	きなこ		こめこパン あぶら グラニューとう			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう			715	28.9	3.1
	ビーンズサラダ	だいす あおだいす ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ カリフラワー しろいんげんまめ きんときまめ				
	ブラウンシチュー	ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん	バター じゃがいも			
8 木	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	にく やさい いた肉野菜炒め	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ あおピーマン	あぶら ごまあぶら	575	25.5	2.0
	あお青のりポテト	あおのり		じゃがいも			
	ビーフンスープ	ぶたにく えび いか	ほししいたけ にんじん たけのこ たら	ビーフン ごまあぶら			
9 金	ちきんみそタレカツ丼(麦ごはん)	とりにく		こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう			670	26.1	2.1
	のりナッツあえ	のり	オータムボエム きゃべつ にんじん レモンかじゅう	アーモンド さとう			
	はなふ 花麩のすまし汁	とうふ	えのきたけ みつば	はなふ			

日	こ  ん  だ  て	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	体温や力のもとになる 食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
12月	ごはん			<b>こめ</b>	629	21.3	1.9
	スープカレー	とりにく	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん チャツネ りんご ホールトマト しめじ さやいんげん	あぶら さとう			
	揚げじゃがいも&かぼちゃ		かぼちゃ	<b>じゃがいも</b> あぶら			
	飲むヨーグルト	のむヨーグルト					
13月	アップルドレッシングサラダ	ハム	<b>きゃべつ</b> きゅうり ブロッコリー コーン りんご	あぶら さとう	590	29.3	2.4
	ごはん			<b>こめ</b>			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますのくわやき	ます		さとう			
火	切り昆布の炒め煮	うちまめ さつまあげ きざみこんぶ	にんじん	あぶら こんにゃく さとう	631	27.6	2.3
	いものこ汁	あつあげ だいずペースト	ごぼう <b>だいこん</b> <b>ながねぎ</b>	こんにゃく <b>さといも</b>			
	ごはん			<b>こめ</b>			
14月	牛乳	ぎゅうにゅう			678	31.5	1.9
	点心 (揚げにらまんじゅう)	ぶたにく	きゃべつ にら <b>ながねぎ</b> にんにく しょうが	さとう こむぎこ あぶら			
	(揚げぎょうざ)	とりにく ぶたにく	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ あぶら			
	かぶのさっぱりサラダ		<b>きゃべつ</b> きゅうり かぶ にんじん	さとう			
15月	鮭とごぼうのキムチチゲ	さけ とうふ	しょうが にんにく ごぼう はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ <b>なましいだけ</b> <b>はくさい</b> <b>ながねぎ</b> にら	ごまあぶら ごま	696	29.6	3.0
	ごはん			<b>こめ</b>			
	アルビレックス牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶりのごま照り焼き	ぶり		さとう ごま			
木	きんぴられんこん	ちくわ <b>あおだいず</b>	<b>れんこん</b> にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	696	29.6	3.0
	鶏汁	とりにく やきとうふ	ごぼう <b>ながねぎ</b>	こんにゃく			
16月	うどん			うどん	590	22.3	2.6
	ちゃんこかけ汁	とりにく うすあげ	<b>ながねぎ</b> しょうが にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ <b>はくさい</b> にら	かたくりこ ごまあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	オータムポエムのごまマヨあえ		<b>オータムポエム</b> <b>きゃべつ</b> にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま			
19月	くだもの(みかん)		みかん		751	22.9	2.7
	菜めし		あおな	<b>こめ</b>			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	たまご		さとう			
月	白菜のおかかあえ	かつおぶし	<b>はくさい</b> <b>こまつな</b> にんじん	さとう	751	22.9	2.7
	ほうとう汁	とりにく うすあげ	ほししいだけ ごぼう <b>だいこん</b> にんじん かぼちゃ <b>ながねぎ</b>	こんにゃく ほうとう			
20月	ポークカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ りんご	<b>こめ</b> むぎこ あぶら <b>じゃがいも</b>	751	22.9	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	星のチーズサラダ	チーズ(乳)	ブロッコリー もやし <b>きゃべつ</b> にんじん	あぶら さとう			
	ポンデドーナツ(いちごミルク)	ぜんぶんにゅう(乳) たまご	いちごかじゅう	こむぎこ さとう あぶら			

**食育の日献立!**  
 佐渡地区の郷土料理  
 「鶏汁」を  
 食べよう



**冬至献立!**  
 「ん」のつく食べ物  
 を食べよう!



☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※ ( ) は、食物アレルギー対応のため表示してあります。