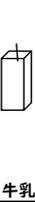


12月 きゅうしょくしつだより

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月			れんこんごはん	とりにく	こめ おぎ さとう	れんこん にんじん	584	22.2
				とんじる	ぶたにく どうふ みそ	こんにやく	ごぼう にんじん ながねぎ		
				こまつなとさつまいものおしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう さつまいも	こまつな		
3	火			むぎごはん		こめ おぎ		583	26
				おやこに	とりにく なまあげ たまご	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ もやし		
				かんばちそぼろふりかけ	かんばち	さとう みりん	しょうが		
4	水			ちゅうかめん		きょうりきこ こむぎこ		600	28.3
				ワンタンめんのつゆ	とりにく	ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが にんじん ながねぎ いら		
				さばのかぼすソース	さば	さとう あぶら	にんにく かぼす		
				はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら ごま	きゅうり もやし キャベツ とうもろこし		
5	木			ココアあげパン		こむぎこ ココア さとう あぶら		607	24.1
				とうふのスープに	とりにく どうふ ほたて	かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな		
				かいそうサラダ	かいそう	ごま ごまあぶら	きゅうり キャベツ とうもろこし		
6	金			むぎごはん		こめ おぎ		588	29.7
				ソイどんのぐ	とりにく だいず ソイミート	さとう みりん カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース		
				なめたけあえ			こまつな キャベツ りょくとうもやし えのきたけ		
				さわにわん	ぶたにく	かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ		
9	月			むぎごはん		こめ おぎ		613	22
				ちくぜんに	とりにく	こんにやく じゃがいも さとう みりん	にんじん れんこん ごぼう たけのこ グリンピース		
				いそかあえ	のり		こまつな りょくとうもやし キャベツ		
				てっかみそ	だいず みそ	くろぎとう あぶら			
10	火			ソースやきそば	いか かまぼこ あおのり	こむぎこ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ	610	25.4
				ししゃもフライ	ししゃも	あぶら パンこ			
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム さとう	パイン りんご ほしぶどう		
11	水			むぎごはん		こめ おぎ		590	22.6
				ぶたキムチどん	ぶたにく	かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん キャベツ はくさいキムチ いら		
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん にんにく きゅうり にんじん		
				みかん			みかん		

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
12	木			むぎごはん		こめ むぎ	580	25.8	
				じゃがいものそばろに	とりにく ソイミート	じゃがいも さとう かたくりこ			にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ				こまつな キャベツ
				こんぶのつくだに	こんぶ	ごま さとう みりん			
13	金			フィッシュバーガー	だっしふんにゅう	こむぎこ たら あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	614	28.5
				マンハッタンふうクラムチャウダー	あさり	あぶら	にんにく セロリ にんじん トマト		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	ごま あぶら さとう	にんじん きゅうり		
16	月			むぎごはん		こめ むぎ	616	30.0	
				マーボー豆腐	とりにく とうふ みそ ソイミート	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう			にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にら
				うましおキャベツ	のり	ごま ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん にんにく
17	火			むぎごはん		こめ むぎ	603	22.7	
				とりにくとだいこんのカレー	とりにく チーズ	こむぎこ あぶら パター			だいこん トマト セロリ たまねぎ りんご
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごまあぶら ごま さとう			こまつな きゅうり とうもろこし
18	水			おはなし給食 今月は「こまつさんのスパゲッティ」より、「コントンノ（ツナとトマトのスパゲッティ）」が登場します！				620	21.9
				コントンノ（ツナとトマトのスパゲッティ）	ツナ	こむぎこ	トマト にんにく たまねぎ にんじん		
				コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
				ブルーベリースコーン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな パター	ブルーベリー		
19	木			むぎごはん		こめ むぎ	606	21.6	
				もずくどん	とりにく もずく	さとう かたくりこ ごまあぶら			にんじん たまねぎ しょうが ピーマン
				さつまじる	みそ	さつまいも			だいこん にんじん ながねぎ
				はくさいのゆずかあえ		さとう			はくさい りょくとうもやし きゅうり ゆず
20	金			カレーピラフ	いか	こめ	にんじん たまねぎ グリンピース	617	26.3
				かれのいのバーベキューソース	かれい	あぶら かたくりこ	にんにく トマト		
				やさいスープ	ウインナー	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン		
				みかん			みかん		

6年生の家庭科「こんだてを工夫して」という授業に、ゲストティーチャーとして参加しました。「献立を立てる時に気を付けていること」を栄養士の立場で話しました。「栄養バランス」だけでなく、「旬の食材や地元の食材を取り入れること、行事食、お金、時間などにも気を付けています」と伝えると、「確かに!」「給食ってすごい!」と、驚きの声があがりました。感想には、「たくさんの方に気を付けて、給食が考えられている事に驚きました」「次の授業で献立を考える時は、旬の野菜や果物を取り入れたいです」など、授業を通じてたくさんの方の発見があったようです。

めあて
熊谷先生から、こんだてを考えるときに気を付けていることを聞いてみよう

