12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
2	月	オムライス	とり とろっとたまご	こめ オリーブオイル マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース	エネルギー	511	kcal
		だいこんツナサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ	だいこん きゅうり	たんぱく質	19.6	g
		ABCスープ	ベーコン	なたねあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ こまつな	脂質	20.4	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.3	g
3	火	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ ごま		エネルギー	577	kcal
		ちゅうかごもくどうふ	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ	たんぱく質	22.2	g
		もやしのサラダ		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり コーン	脂質	17.2	g
		オレンジおからドーナッツ	おから たまご	ホットケーキミックス さとう なたねあぶら	みかんジュース にんじん	食塩相当量	1.7	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	水	こくとうパン		こくとうパン		エネルギー	532	kcal
		さといもシチュー	とり ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム チーズ	なたねあぶら さといも じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	たんぱく質	22.5	g
		ほうれんそうとﾍﾞｰｺﾝのパスタ	ベーコン	マカロニ・スパゲッティ なたねあぶら オリーブオイル バター	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんにく こまつな	脂質	19.3	g
		花みかん			みかん	食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	木	ごはん		こめ		エネルギー	547	kcal
		さけのわふうマヨネーズやき	さけ	エッグケアマヨネーズ		たんぱく質	24.5	g
		にくじゃが	ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	脂質	15.3	g
		りんご			みかん	食塩相当量	1.4	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	金	ごはん		こめ		エネルギー	507	kcal
		とりにくのスパイスやき	とり	はちみつ		たんぱく質	24.4	g
		ポテトサラダ		じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	きゅうり コーン	脂質	15.1	g
		キムチなべじる	ぶた とうふ さばぶし みそ	なたねあぶら しらたき	キャベツ にんじん ながねぎ キムチ もやし えのきたけ にら	食塩相当量	1.6	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	月	ごはん		こめ		エネルギー	608	kcal
		さといものカレー	ぶた ぎゅうにゅう チーズ	さといも なたねあぶら バター	たまねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん	たんぱく質	20.5	g
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにくしょうが キャベツ にんじん きゅうり	脂質	17.7	g
		ぶどうゼリー				食塩相当量	1.5	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	火	ごはん		こめ		エネルギー	543	kcal
		さばのみそに	さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	たんぱく質	27.2	g
		なっとうあえ	なっとう のり		ほうれんそう にんじん もやし だいこん	脂質	17.5	g
		よしのじる	とり とうふ さばぶし	さといも でんぷん	にんじん だいこん こまつな	食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	水	ごはん		こめ		エネルギー	537	kcal
		ちゅうかふうたまごやき	たまご かまぼこ	さとう ごまあぶら	こねぎ たけのこ	たんぱく質	25.6	g
		だいこんのオイスターソースに	ぶた けずりぶし	なたねあぶら さとう でんぷん	だいこん こねぎ	脂質	18.7	g
		ちゅうかスープ	とり とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	はくさい チンゲンサイ ながねぎ にんじん	食塩相当量	2.2	g
		あじつけのり	のり					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
12	木	ココアあげパン		コッペパン さとう なたねあぶら		エネルギー	476	kcal
		とりだんごスープ	とり	ごまあぶら でんぷん	しょうが だいこん にんじん はくさい ながねぎ こまつな	たんぱく質	17.8	g
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ	脂質	23.2	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0	g
13	金	さけわかめごはん	わかめごはんのもと さけ	こめ		エネルギー	565	kcal
		なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばぶし	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質	25.7	g
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	脂質	17.7	g
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー		食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	月	ごはん		こめ		エネルギー	538	kcal
		カレーふりかけ	ちりめんじゃこ	なたねあぶら	たまねぎ にんにく	たんぱく質	19.4	g
		コロッケ	ぶた	じゃがいも なたねあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ	脂質	12.9	g
		ジュリアンスープ	ぶた		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	食塩相当量	1.8	g
		チーズ	チーズ					
		ジョア	ジョア					
17	火	チャーハン	やきぶた たまご	こめ ごまあぶら なたねあぶら	チンゲンサイ ながねぎ にんにく しょうが	エネルギー	500	kcal
		さかなのこうみあげ	あかうお	でんぷん なたねあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ	たんぱく質	21.6	g
		ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん	脂質	17.2	g
		ひとくちいちごプリン				食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	水	ウインナーピラフ	ソーセージ	こめ なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー	621	kcal
		ローストチキン	とり		マーマレード	たんぱく質	22.9	g
		はるさめサラダ	かまぼこ	はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	脂質	24.9	g
		フルーツタルト	ホイップクリーム		ももかん	食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

※すべての食材を載せているわけではありません。食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

栄養価の月平均値		
エネルギー	543	kcal
たんぱく質	22.6	g
脂質	18.2	g
食塩相当量	1.9	g

なべ料理のすすめ

体が温まるよ!!

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。