



平成28年

12月こんだてひょう



今月の目標【寒さに負けない食事をしよう】

ひ に ち	よ う び	主 食	主 菜 ・ 副 菜 ・ デ ザ ー ト	お も に し よ う す る ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く 質 g	ラ ン チ ル ーム
				ね つ や ち か ら に な る も の	ち や き ん に く を つ く る も の	か ら だ の ち よ う し を と の え る		
1	木	ナッツあげパン	すいとんスープ くきわかめいため くだもの	パン こむぎこ アーモンド あぶら しらたまこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ りんご	615 20.1	2-4
2	金	クッパ	イカのレモンしょうゆ やさいナムル	こめ おしむぎ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご いか とりにく	にんじん しいたけ たけのこ もやし ながねぎ レモン	583 27.6	6-3
5	月	だいこんば・ゆかり ごはん	とりみそおでん ハリハリづけ くだもの	こめ かたくりこ さといも あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずら ちくわ つみれ	だいこん きゅうり にんじん だいこんば しょうが きりぼし	577 23.6	6-1
6	火	ちりめん ガーリックライス	ひのさんオムレツのトマトソースがけ ブロッコリー エリンギスープ	こめ じゃがいも さとう バター あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン じゃこ たまご チーズ	トマト にんにく ひのトマトピューレ エリンギ キャベツ	613 26.3	5-1
7	水	やきカレーパン	はくさいのスープに くだもの	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ パセリ はくさい こまつな	576 24.8	5-2
8	木	ごはん	さばのあまからあげ もやしのカレーごまずあえ とんじる	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ こんぶ	ながねぎ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	571 19.8	4-1
9	金	にこみうどん	にくまん くだもの	うどん さとう こむぎこ ラード ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ にぼし オイスター	しいたけ にんじん こまつな たけのこ ながねぎ しょうが	635 22.7	5-3
12	月	ごはん	チキンみそカツ きゃべる けんちんじる	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	630 27.3	5-4
13	火	セサミトースト	こめこのホワイトシチュー ごぼう・だいず・いりこあげ	しょくぱん バター さとう ごま じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう チーズ いりこ だいず なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな しょうが	692 22.8	4-2
14	水	しせんマーボーどん	はるさめスープ りんごヨーグルト	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ たけのこ りんご	646 26.4	4-3
15	木	ほうれんそうカレー	だいこんサラダ くだもの	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ パセリ セロリ きゅうり だいこん	746 22.1	3-1
16	金	ごは・のりつくだに	さとじゃがコロッケ きゃべる やさいとわかめのみそしる	こめ さといも じゃがいも さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	657 21.4	3-2
19	月	イカフライサンド	はくさいとにくだんごスープ くだもの	パン こむぎこ パンこ かたくりこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご ぶたにく	しょうが セロリ たまねぎ にんじん はくさい こまつな	578 28.3	3-3
20	火	ほうとううどん	もちのあぶらあげに アーモンドあえ	ほうとううどん まるもち あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	かぼちゃ ごぼう にんじん はくさい こまつな ながねぎ	646 24.2	2-1
21	水	カレーピラフ	スパイシーチキン ブロッコリー やさいスープ プチケーキ	こめ バター さとう チョコ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう えび ウインナー とりにく たまご	ブロッコリー ピース エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ	723 28.5	2-2



日野市食育シンボルマーク「ペロッタ君」です。
 ペロッタ君は好き嫌いせず、いつもおいしく「ペロツ」と食べてしまいます。
 季節は、いよいよ寒い冬の到来です。冬場は“寒い！”と感じるだけでも体の
 エネルギーは使われます。一年を通し、食事の量も多めに必要な季節となります。
 学校とご家庭で連携をして、健康な体を培えるようにしていきましょう。

