



平成29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ょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
				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 をととのえる	
1	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
4	月	だいこんば・ゆかり ごはん	ししゃものだいずみそがけ こんぶのいために はくさいスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ししゃも だいず たまご とりにく	だいこんば にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ	659 29.6
5	火	やきカレーパン	ビーンズとやさいのシチュー くだもの	パン あぶら バター こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ いんげんまめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トマト マッシュルーム	668 28.7
6	水	ごはん アーモンドみそ	どさんこおでん のりずあえ	こめ アーモンド さとう バター じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ うずら こんぶ とりにく	にんじん だいこん ホールコーン もやし こまつな	693 25.5
7	木	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 にほし 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	649 22.9
8	金	ごはん	とうふのごもくに ごぼうスティック くだもの	こめ あぶら さとう かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ オイスター	にんにく ながねぎ しいたけ にんじん たけのこ ごぼう	596 25.3
11	月	ちりめん ガーリックライス	チーズオムレツ 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	にんにく にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー エリンギ	613 26.3
12	火	ごはん きりぼしなっとう	とうふいりにくだんご おひたし わかめエノキスープ	こめ ごま パンこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし たまご とりにく	きりぼしだいこん たまねぎ こまつな もやし エノキ ねぎ	669 31
13	水	スープスパゲッティ	もやしのごまずあえ りんご・さつまいも・クルミのケーキ	スパゲッティ あぶら バター ごま こむぎこ くるみ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あさり	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう えのき りんご	677 23.5
14	木	ごはん	さけのゆずみそやき アーモンドおひたし とんじる	こめ さとう アーモンド あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ゆず にんじん キャベツ もやし こまつな りんご	594 29.5
15	金	ココアマーブルパン	※ひのっ子シェフコンテスト最優秀賞 ひのっ子くるくるロールまき コーンポテト ブロッコリー スープ	パン さつまいも バター こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ りんご コーン ブロッコリー にんじん キャベツ	588 20.1
18	月	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 とうふ	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ しいたけ りんご	646 26.4
19	火	ごはん・のりつくだに	さとじゃがコロッケ きゃべる しめじとやさいのみそしる	こめ さといも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく たまご あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ こまつな	654 21.8
20	水	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
21	木	ほうとううどん (冬至かぼちゃ)	もちのあぶらあげに(冬至ゆず) もやしだいずのおひたし	ほうとううどん まるもち あぶら ごま さとう	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 ゆず	621 23.8
22	金	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 ベーコン とりにく たまご	ブロッコリー いんげん エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ	733 28.4



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。

愛称：ペロッタくん