

# 12月のこんだてひょう

令和元年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		主食	牛乳	副食	赤のグループ		黄のグループ		緑のグループ						
					血や筋肉や骨をつくる食べ物		熱や力のもとになる食べ物		体の調子をととのえる食べ物						
2日	月	クロワッサン		クリームスープ フライドチキン ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン	クロワッサン こむぎこ ごま	じゃがいも さとう あぶら	パセリ たまねぎ ほうれんそう キャベツ	にんじん	小	634	26.1		
											中	772	31.7		
3日	火	おやこ どんぶり (むぎごはん)		きんぴら アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく	たまご ひらてん	こめ こんにやく ごま アーモンド	さとう あぶら	ねぎ しいたけ ごぼう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	小	612	27.3		
											中	751	33.2		
4日	水	しろごはん		ビーフシチュー しょうゆドレッシングサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにく	こめ くらざとう	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ みかん もも バナナ	トトビュー コーン パイナップル	小	643	18.9		
											中	816	22.9		
5日	木	しろごはん		とんじる ホキのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう ふたにく	みそ ホキ	こめ でんぶん あぶら	さつまいも こむぎこ ごま	だいこん にんじん ねぎ	ねぎ	小	629	26.8		
											中	802	33.0		
6日	金	ナン		キーマカレー だいこんサラダ こくとうアーモンド ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	だいず ふたにく	ナン アーモンド くらざとう	あぶら さとう	にんじん たまねぎ きゅうり	だいこん	小	594	25.8		
											中	790	31.0		
9日	月	しろごはん		ようふうにごみ はくさいサラダ だいずいりこ	ぎゅうにゅう とりにく	ホークウインナー にぼし だいず	こめ あぶら	じゃがいも さとう ごま	にんじん キャベツ はくさい きゅうり	たまねぎ	小	622	23.2		
											中	791	28.7		
10日	火	しろごはん		とうふじる えびとさつまいものかきあげ そくせきつけ	ぎゅうにゅう えび たまご	わかめ にぼし チーズ	こめ さつまいも ごま	あぶら こむぎこ	たまねぎ ごぼう	にんじん たくあん キャベツ	小	624	21.2		
											中	797	26.1		
11日	水	しろごはん		あつあげいりはっほうさい きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう うすらたまご	いか ふたにく にぼし	こめ さとう	でんぶん はるさめ アーモンド	あぶら	きくらげ はくさい だけのこ しょうが にんにく きりぼしだいこん	たまねぎ きゅうり	小	637	28.7	
											中	811	35.7		
12日	木	しろごはん		かきたまじる ちくぜんに はくさいのごまあえ なっとう	ぎゅうにゅう ちくわ なっとう	とうふ とりにく	たまご こんぶ	こめ あぶら	でんぶん さとう ごま	こんにやく たまねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん はくさい	れんこん にんじん	小	620	25.5	
											中	774	30.4		
13日	金	しろごはん (すくなめ)		みそラーメン ホキのごまあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	みそ ホキ たまご	こめ バター さとう	ちゅうかそば ごま こむぎこ あぶら	にんにく ねぎ にんじん キャベツ	もやし きくらげ しょうが	コーン しょうが	小	674	29.6	
											中	860	36.7		
16日	月	しろごはん		クリームシチュー くきわかめのサラダ ペにまどんな ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	チーズ くきわかめ	こめ ごま	あぶら さとう あぶら	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ コーン	マッシュルーム グリーンピース きゅうり ペにまどんな	小	703	23.4	
											中	861	27.9		
17日	火	しろごはん		たまごスープ だいこんとふたにくのみそいため ごますあえ	ぎゅうにゅう わかめ うすらたまご	たまご ふたにく みそ	こめ あぶら	でんぶん ごま あぶら	さとう あぶら	たまねぎ だいこん	しょうが キャベツ きゅうり	にんじん きゅうり	小	612	24.1
											中	779	29.4		
18日	水	しろごはん		クリームスープ ホキのガーリックパンこやし レモンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	ベーコン	こめ パンこ	じゃがいも さとう あぶら	バター あぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	パセリ レモン	小	614	22.8	
											中	787	28.8		
19日	木	しろごはん		みそしる わかどりのからあげ ゆずふうみつけ プリン	ぎゅうにゅう あげ プリン	わかめ とうふ とりにく	こめ さとう	あぶら プリン でんぶん	にんじん しょうが ゆず	ねぎ きゅうり はくさい	たまねぎ はくさい	小	734	28.6	
											中	910	34.8		
20日	金	しろごはん		はくさいとベーコンのスープ とりにくのトマトソースに こんぶサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ	ベーコン とりにく	こめ さとう	あぶら ごま	にんじん たまねぎ トトビュー	パセリ マッシュルーム キャベツ	はくさい にんにく	小	621	22.8	
											中	789	27.9		
23日	月	しろごはん		かぼちゃのそぼろに ししゃものなんばんづけ (小2び、中・高3び) こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ししゃも	こめ でんぶん	あぶら あぶら ごま	さとう	にんじん たまねぎ キャベツ	えだまめ ねぎ こまつな	かぼちゃ こまつな	小	685	24.8
											中	892	31.6		
24日	火	しろごはん		やさしいスープ てりやきチキン フレッシュサラダ ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	こめ あぶら	じゃがいも さとう ケーキ	キャベツ にんじん コーン	パセリ にんにく たまねぎ しょうが	しょうが	小	704	22.6	
											中	861	26.8		

\*材料の都合で献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

## ケーキ (12/24)

今年も、「チョコケーキ」、「ホワイトケーキ」、「チーズケーキ」の3つの中から学級単位で食べたいものの中から1つ選ぶというセレクト方式をとっています。みんなで楽しくいただきます♪



## とうじ 冬至



このし とうじ かつ ちに  
今年の冬至は12月22日です。

冬至とは一年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。  
昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと伝えられてきました。昔は冬になると野菜が不足しがちになるので、ビタミンが豊富な長い間保存できるかぼちゃを冬至の日に食べていました。これは、寒い冬でも病気にならず元気に乗り切ろうという昔の人の知恵です。  
23日は冬至の献立で「かぼちゃのそぼろ煮」です。