

令和6年

12月 こんだてひょう

基山町給食センター  
基山小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		たんぱく質(g)
						脂質(g)
					カルシウム(mg)	
2月	ごはん			こめ		563
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				28.2
	さわらのごまやき	★さわら		ごま ごまあぶら	塩 酒 しょうゆ	15.7
	ちくわとチンゲンサイのソテー	★ちくわ	ちんげんさい たまねぎ	じゃがいも あぶら	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	292
こんさいスープ	とりにく	れんこん ごぼう にんじん だいこん		だしパック 塩 しょうゆ みりん		
3火	むぎごはん			こめ むぎ		565
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ しめじ さやいんげん しょうが	さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	16.4
	さといものにつけ	だいち	にんじん こんにやく しいたけ	★さといも さんおんとう	しょうゆ みりん 塩 だしパック	324
はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ わかめ みそ	はくさい ねぎ		だしパック		
4水	ごはん			こめ		593
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1
	すきやきぶんに	ぶたにく とうふ	はくさい しいたけ こんにやく にんじん ねぎ	じゃがいも あぶら さんおんとう	みりん しょうゆ だしパック 塩 酒	13.6
	きりぼしだいこんのあえもの		きりぼしだいこん きゅうり もやし	ごま ごまあぶら さんおんとう	酢 しょうゆ	341
さかのり	のり					
5木	コッペパン			★コッペパン		564
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.3
	だいこんとツナのサラダ	ツナ	だいこん ほうれんそう にんじん しょうが	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	27.3
	ビーフシチュー	★ミートボール	たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	じゃがいも さんおんとう	★ビーフシチュールー ★デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ しょうゆ	285
いちごジャム			いちごジャム			
6金	うめしそごはん			こめ むぎ ごま	赤しそ 梅干し	556
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.7
	つんきーだごじる	とりにく あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	しらたまこ こむぎこ	だしパック しょうゆ 酒 みりん 塩	15.8
	ホイコーロー	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん にら にんにく	さんおんとう あぶら	テンメンジャン オイスターソース 塩 こしょう	301
9月	ごはん			こめ		595
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.8
	あつあげのかつぶやき	あつあげ とうにゅう ★チーズ	ほうれんそう たまねぎ しめじ	エッグケア	塩 こしょう	21.1
	ゆかりあえ	れんこん もやし ごまつな	れんこん もやし ごまつな		赤しそ 香味和風ドレッシング	431
だいこんとさといものみそしる	みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	★さといも	だしパック		
10火	ごはん			こめ		613
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				25.1
	さばのたつたあげ	★さば	しょうが	かたくりこ ★あぶら	しょうゆ 酒	22.9
	はくさいのこんぶあえ	とりにく	はくさい にんじん もやし		塩っぺ しょうゆ みりん	264
しゅんぎくととりにくのスープ	とりにく	しゅんぎく たまねぎ しいたけ	はるさめ ごまあぶら	塩 中華味 酒 しょうゆ みりん		
11水	ごはん			こめ		617
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31.7
	とりにくのさいきょうやき	とりにく みそ	しょうが	さんおんとう ごまあぶら	酒 みりん	16.1
	うのはないり	おから さつまあげ	にんじん こんにやく しいたけ ねぎ	さんおんとう あぶら	しょうゆ 塩 みりん	311
ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも あぶら			
12木	きなこまっちゃあげパン	きなこ		★コッペパン さとう ★あぶら	抹茶	653
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3
	ツナごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん キャベツ	ごま さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 クリーミーごまドレッシング	29.8
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし にんにく パセリ	じゃがいも 	塩 しょうゆ とりから 白ワイン	299
13金	むぎごはん			こめ むぎ		638
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんにく にんじん しょうが トマトかん	じゃがいも	★カレールー ★ディナーカレールー ケチャップ ★チャツネ こしょう しょうゆ りんごビニール	16.3
	だいこんのレモンサラダ		だいこん ★きゅうり にんじん レモンかじゅう		イタリアンドレッシング 酢 こしょう	373
ソフール	★ヨーグルト					
16月	ごこまいごはん			こめ むぎ もちきび あかまい		551
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コーングリッツ もちあわ		21.7
	はくさいスープ	★にくだんご あつあげ	はくさい しゅんぎく しょうが しめじ ねぎ		こんぶ だしパック しょうゆ 塩 酒 みりん	14.2
	まーぼーはるさめ	ぶたにく	しいたけ にんじん ごまつな たけのこ にんにく しょうが	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	酒 トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ 中華味 こしょう	393
りんご		りんご				

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		たんぱく質(g)
					脂質(g)	カルシウム(mg)
17 火	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ごまあえ おもいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん もやし キャベツ ねぎ	こめ ★こむぎこ さんおんとう ★あぶら ノンエッグタルタルソース ごま ねりごま さんおんとう さつまいも ★さといも	しょうゆ 酢 塩 酒 しょうゆ みりん 塩 だしパック	262 24.6 18.6 295
18 水	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも こまつないため がめに 	ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく とりにく	 こまつな にんじん キャベツ にんじん れんこん こんにやく ごぼう しいたけ さやいんげん	こめ ごまあぶら ★さといも さんおんとう あぶら	塩 こしょう しょうゆ しょうゆ みりん 酒 鰹節	571 23.9 12.8 361
19 木	わかめごはん ぎゅうにゅう きつねうどん キャベツとささみのサラダ	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ えだまめ にんじん	こめ ごま ★うどん さんおんとう じゃがいも ごま ねりごま	だしパック しょうゆ 鰹節 みりん 酒 塩 しょうゆ 酢 みりん	582 25.7 13.6 311
20 金	ごはん ぎゅうにゅう  すりみおとしあげ カレーマヨサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう しろみさかなすりみ おから ひ じき みそ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ ごぼう しょうが にんじん たまねぎ アスパラガス かぼちゃ だいこん えのき ねぎ	こめ かたくりこ ★あぶら さつまいも さんおんとう エッグ ケア	しょうゆ カレー粉 だしパック	611 19.3 17.6 309
23 月	むぎごはん ぎゅうにゅう おでんふうに じゃこいりごまあえ てつっこひじき	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ★ちくわ こ んぶ ★しらすぼし てつっこひじき	だいこん こんにやく にんじん さやいん げん キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ★さといも さんおんとう ごま さんおんとう	塩 しょうゆ みりん 酒 だしパック しょうゆ みりん	550 22.0 15.7 385

# 冬の食べもの3択クイズ

**Q1** 次のうち、くきの部分を食える野菜はどれ?

①  にんじん

②  だいこん 大根

③  れんこん

**Q2** 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ?

① 

② 

③ 

**Q3** ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう?

①  からだを冷やす

②  からだを温める

③  背をのぼす

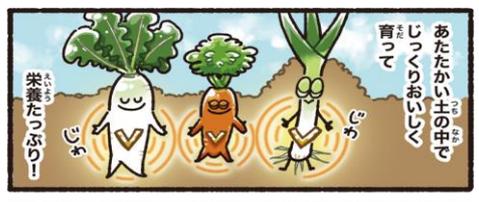
**Q4** 次のうち、木にならないものはどれ?

①  いちご

②  りんご

③  みかん

## 冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。  
おいしくいただきます。

**ごたえ** Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草] Q3=② Q4=①