12　月　予定こんだて表

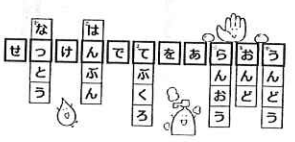
河井共同調理場

月	火	水	木	金
こんだてめい		今月の行事食 5日(月)あえのこと給食 13日(水)じばさんぶつ給食 22日(木)とうじ　給食	1 中学年 エネルギー 576 Kcal 蛋白質25.4 牛乳 ミルクロール うどんスープ ポークケチャップ	2 中学年 エネルギー 656 Kcal 蛋白質26.9 牛乳 ごはん とうふのカレーに こぎつねサラダ みかん
あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品 血や肉になる / 熱や力のもとになる / 体のちょうしをととのえる 主に 無機質 / 主に 炭水化物 / 主に ビタミンA 主に たんぱく質 / 主に 脂質 / 主に ビタミンC	（栄養素）/ １２月平均値 エネルギー 646kcal たんぱく質 26．2g 脂質 29% 食塩 1．9g カルシウム 360mg マグネシウム 103mg 鉄 3．0mg 亜鉛 3．2mg ビタミンA 240ug ビタミンB1 0.67mg ビタミンB2 0.58mg ビタミンC 27mg 食物センイ 4．6g	2学期も のこり17回の きゅうしょくです。 にがてなたべもの 食べることできていますか？	あかの食品：牛乳 / チーズ / ぶた肉 / ベーコン / ちくわ きいろの食品：ミルクロール / うどん / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / グリーンピース / こまつな / たまねぎ / マッシュルーム / とうもろこし / しいたけ	あかの食品：牛乳 / かつおぶし / ぶた肉 / だいず / とうふ / 油あげ きいろの食品：米 / カレールウ / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / ほうれんそう / こまつな / たまねぎ・みかん / たけのこ・きくらげ / はくさい・にんにく / キャベツ・しょうが
5 中学年 エネルギー 639 Kcal 蛋白質28.2 牛乳 あずきごはん ぶりの照り焼き あいまぜ みそしる 《 あえのこと給食 》 あかの食品：牛乳 / ぶり / とうふ・油あげ / あずき・うちまめ / みそ きいろの食品：米 / じゃがいも / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / こまつな / ごぼう / ねぎ / だいこん / えのきだけ / しょうが	6 中学年 エネルギー 653 Kcal 蛋白質24.3 牛乳 チキンライス チーズサラダ コーンスープ あかの食品：牛乳 / チーズ / とり肉 / ぶた肉 / ハム きいろの食品：むぎ米 / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / ピーマン / トマト・えだまめ / キャベツ / きゅうり / えのきだけ / たまねぎ / とうもろこし	7 中学年 エネルギー 645 Kcal 蛋白質25.5 牛乳 ごはん おでん風 さつまいものひきにくいため のりのつくだに 《 6年生かに給食 》 あかの食品：牛乳 / のり / こんぶ / うずらたまご / ぶた肉 / とり肉 / ちくわ・とうふ / あつあげ きいろの食品：米 / さつまいも / こんにゃく / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / えだまめ / さやいんげん / だいこん / たまねぎ	8 中学年 エネルギー 706 Kcal 蛋白質26.9 牛乳 チーズクッペ やきラーメン フルーツしらたま あかの食品：牛乳 / チーズ / ぶた肉 / かまぼこ きいろの食品：チーズクッペ / ちゅうかめん / しらたま・ナタデココ / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / こまつな / キャベツ / もやし / たけのこ / たまねぎ・バナナ / もも・みかん・パイン缶	9 中学年 エネルギー 604 Kcal 蛋白質24.8 牛乳 ごはん とりのからあげ ゆかりあえ とうふスープ あかの食品：牛乳 / とり肉 / ベーコン / とうふ / レンズ豆 きいろの食品：米 / こめこ / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / ほうれんそう / はくさい / だいこん / きゅうり / しそ / きくらげ・えのきだけ
12 中学年 エネルギー 685 Kcal 蛋白質24.6 牛乳 コーンピラフ イタリア風あげギョウザ せんぎりスープ あかの食品：牛乳 / とり肉 / ぶた肉 / ベーコン きいろの食品：むぎ米 / バイきじ / じゃがいも / バター みどりの食品：にんじん / グリーンピース / こまつな / キャベツ / たまねぎ / マッシュルーム / もやし / きくらげ	13 中学年 エネルギー 560 Kcal 蛋白質24.3 牛乳 わかめごはん ふぐなべふう きりぼしだいこんの ピリカラいため 《じばさんぶつ給食》 あかの食品：牛乳 / わかめ / ぶた肉 / ふ / かまぼこ / 油あげ / とうふ きいろの食品：米 / しらたき / さとう / 油 / ごま みどりの食品：にんじん / ほうれんそう / だいこん / はくさい / ごぼう・ねぎ / しいたけ / だいこん	14 中学年 エネルギー 597 Kcal 蛋白質30.7 牛乳 ごはん チキンカツ ほうれんそうのごまあえ わかめのみそしる あかの食品：牛乳 / わかめ / とり肉 / ハム / とうふ きいろの食品：米 / こむぎこ・パンこ / さとう / 油 / ごま みどりの食品：にんじん / ほうれんそう / キャベツ / ねぎ / もやし / だいこん	15 中学年 エネルギー 703 Kcal 蛋白質28.6 牛乳 きじゅん食パン ほしハンバーグ こまつなのクリームパスタ ポトフ あかの食品：牛乳 / 生クリーム / とり肉 / ぶた肉 / ウィンナー / ベーコン きいろの食品：きじゅん食パン / マカロニ / じゃがいも / 油 みどりの食品：にんじん / こまつな / えだまめ / たまねぎ / だいこん / しめじ / にんにく	16 中学年 エネルギー 694 Kcal 蛋白質27.9 牛乳 むぎごはん マーボードウフ マロニーあえ りんご あかの食品：牛乳 / ぶた肉 / ぎゅう肉 / だいず・とうふ / みそ きいろの食品：むぎ米 / こむぎ・でんぷん / マロニー / 油 / ごま油 みどりの食品：にんじん / にら / グリーンピース / きゅうり / キャベツ・きくらげ / たまねぎ・しいたけ / にんにく・しょうが / りんご
19 中学年 エネルギー 627 Kcal 蛋白質25.7 牛乳 ごはん にくじゃが チーズなっとう あかの食品：牛乳 / チーズ / ぎゅう肉 / ぶた肉 / なっとう きいろの食品：米 / じゃがいも / しらたき / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / ほうれんそう / さやいんげん / たまねぎ / ごぼう	20 中学年 エネルギー 585 Kcal 蛋白質24.3 牛乳 ごはん だしまきたまご ひじきのにもの とんじる あかの食品：牛乳 / ひじき / たまご / ぶた肉 / 油あげ / とうふ / みそ きいろの食品：米 / じゃがいも / こんにゃく / さとう みどりの食品：にんじん / えだまめ / だいこん / ねぎ / ごぼう / しいたけ	21 中学年 エネルギー 603 Kcal 蛋白質22.8 牛乳 ごはん すぶた ワンタンスープ あかの食品：牛乳 / うずらたまご / ぶた肉 / とうふ きいろの食品：米 / こめこ / ワンタン / さとう / 油 みどりの食品：にんじん / チンゲンサイ / ピーマン / たまねぎ / たけのこ / えのきだけ / きくらげ / しいたけ	22 中学年 エネルギー 639 Kcal 蛋白質27.4 牛乳 きじゅん食パン 鶏肉のチーズやき ブロッコリー かぼちゃシチュー いよかんゼリー 《 とうじ給食 》 あかの食品：牛乳 / チーズ / とり肉 / ベーコン / だいず きいろの食品：きじゅん食パン / こめこ / ゼリー / 油 みどりの食品：にんじん / ブロッコリー / かぼちゃ / たまねぎ / マッシュルーム	23 中学年 エネルギー 761 Kcal 蛋白質24.6 牛乳 カレーライス はなさきサラダ エクレア あかの食品：牛乳 / チーズ / ぎゅう肉 / ぶた肉 きいろの食品：むぎ米 / エクレア / カレールウ / バター みどりの食品：にんじん / ほうれんそう / ブロッコリー / カリフラワー / きゅうり / とうもろこし / たまねぎ / りんご

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。

おたより一番下の
パズルの
こたえは
こちらです。

食育パズル　ヒントを見て□に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
② 二分の一のこと。
③ 洗い物に手にはめるもの。
④ 口の真ん中。
⑤ 温かさや冷たさの度合い。
⑥ 体を動かすこと。