




12月 予定こんだて表

河井共同調理場

月			火			水			木			金																																																																				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>						 <p>冬の食べ物</p> <p>あずきがゆ</p> <p>いとこ煮</p>						<p>1 牛乳 ごはん 肉シュウマイ(大) チーズなっとう とうふのカレーに</p> <p>1 牛乳 ごはん 肉シュウマイ(大) チーズなっとう とうふのカレーに</p>																																																																				
			<table border="1"> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>12月平均値</th> <th>基準値</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>642kcal</td> <td>650kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.8g</td> <td>26.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29%</td> <td>30%まで</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.0g</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350mg</td> <td>350mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>122mg</td> <td>50mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1mg</td> <td>3mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.5mg</td> <td>2mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>223ug</td> <td>200 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.73mg</td> <td>0.4mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.53mg</td> <td>0.5mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>29mg</td> <td>25mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.7g</td> <td>4.5g</td> </tr> </table>												(栄養素)	12月平均値	基準値	エネルギー	642kcal	650kcal	たんぱく質	26.8g	26.8g	脂質	29%	30%まで	食塩	1.0g	2g	カルシウム	350mg	350mg	マグネシウム	122mg	50mg	鉄	3.1mg	3mg	亜鉛	3.5mg	2mg	ビタミンA	223ug	200 μg	ビタミンB1	0.73mg	0.4mg	ビタミンB2	0.53mg	0.5mg	ビタミンC	29mg	25mg	食物繊維	4.7g	4.5g	 <p>2学期中の のこり16回の きゅうしよくです。 にがてぼたべもの 食べることで できていますか?</p>			<p>1 牛乳 ごはん 肉シュウマイ(大) チーズなっとう とうふのカレーに</p>																				
			(栄養素)	12月平均値	基準値																																																																											
			エネルギー	642kcal	650kcal																																																																											
たんぱく質	26.8g	26.8g																																																																														
脂質	29%	30%まで																																																																														
食塩	1.0g	2g																																																																														
カルシウム	350mg	350mg																																																																														
マグネシウム	122mg	50mg																																																																														
鉄	3.1mg	3mg																																																																														
亜鉛	3.5mg	2mg																																																																														
ビタミンA	223ug	200 μg																																																																														
ビタミンB1	0.73mg	0.4mg																																																																														
ビタミンB2	0.53mg	0.5mg																																																																														
ビタミンC	29mg	25mg																																																																														
食物繊維	4.7g	4.5g																																																																														
<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>さいの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>血や肉になる</td> <td>煎や力のものになる</td> <td>体のちようしをととのえる</td> </tr> </table>			あかの食品	さいの食品	みどりの食品	血や肉になる	煎や力のものになる	体のちようしをととのえる	<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>さいの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>でんぷん</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>さんおんとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>あぶらあげ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>みそ</td> </tr> </table>			あかの食品	さいの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	チーズ	でんぷん	ほうれんそう	ひじき	さんおんとう		ぶた肉	油	きゅうり	とり肉		キャベツ	ベーコン		あぶらあげ	とうふ		みそ	<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>さいの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>でんぷん</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>さんおんとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>あぶらあげ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>みそ</td> </tr> </table>			あかの食品	さいの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	チーズ	でんぷん	ほうれんそう	ひじき	さんおんとう		ぶた肉	油	きゅうり	とり肉		キャベツ	ベーコン		あぶらあげ	とうふ		みそ																		
あかの食品	さいの食品	みどりの食品																																																																														
血や肉になる	煎や力のものになる	体のちようしをととのえる																																																																														
あかの食品	さいの食品	みどりの食品																																																																														
牛乳	米	にんじん																																																																														
チーズ	でんぷん	ほうれんそう																																																																														
ひじき	さんおんとう																																																																															
ぶた肉	油	きゅうり																																																																														
とり肉		キャベツ																																																																														
ベーコン		あぶらあげ																																																																														
とうふ		みそ																																																																														
あかの食品	さいの食品	みどりの食品																																																																														
牛乳	米	にんじん																																																																														
チーズ	でんぷん	ほうれんそう																																																																														
ひじき	さんおんとう																																																																															
ぶた肉	油	きゅうり																																																																														
とり肉		キャベツ																																																																														
ベーコン		あぶらあげ																																																																														
とうふ		みそ																																																																														
<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>さいの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>でんぷん</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>さんおんとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>あぶらあげ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>みそ</td> </tr> </table>			あかの食品	さいの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	チーズ	でんぷん	ほうれんそう	ひじき	さんおんとう		ぶた肉	油	きゅうり	とり肉		キャベツ	ベーコン		あぶらあげ	とうふ		みそ	<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>さいの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>でんぷん</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>さんおんとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>あぶらあげ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>みそ</td> </tr> </table>			あかの食品	さいの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	チーズ	でんぷん	ほうれんそう	ひじき	さんおんとう		ぶた肉	油	きゅうり	とり肉		キャベツ	ベーコン		あぶらあげ	とうふ		みそ	<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>さいの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>でんぷん</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>さんおんとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>あぶらあげ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>みそ</td> </tr> </table>			あかの食品	さいの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	チーズ	でんぷん	ほうれんそう	ひじき	さんおんとう		ぶた肉	油	きゅうり	とり肉		キャベツ	ベーコン		あぶらあげ	とうふ		みそ
あかの食品	さいの食品	みどりの食品																																																																														
牛乳	米	にんじん																																																																														
チーズ	でんぷん	ほうれんそう																																																																														
ひじき	さんおんとう																																																																															
ぶた肉	油	きゅうり																																																																														
とり肉		キャベツ																																																																														
ベーコン		あぶらあげ																																																																														
とうふ		みそ																																																																														
あかの食品	さいの食品	みどりの食品																																																																														
牛乳	米	にんじん																																																																														
チーズ	でんぷん	ほうれんそう																																																																														
ひじき	さんおんとう																																																																															
ぶた肉	油	きゅうり																																																																														
とり肉		キャベツ																																																																														
ベーコン		あぶらあげ																																																																														
とうふ		みそ																																																																														
あかの食品	さいの食品	みどりの食品																																																																														
牛乳	米	にんじん																																																																														
チーズ	でんぷん	ほうれんそう																																																																														
ひじき	さんおんとう																																																																															
ぶた肉	油	きゅうり																																																																														
とり肉		キャベツ																																																																														
ベーコン		あぶらあげ																																																																														
とうふ		みそ																																																																														

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。