

# こんだてよてい 12月

正院小学校



| 月                                                                                                                    | 火                                                                                                      | 水                                                                                                                                                           | 木                                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> 699kcal 25.2g 19.9g 2.0g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・さつま芋と春菊のかき揚げ<br>・ツナと青菜の和え物<br>・すまし汁                               | <b>3</b> 700kcal 28.3g 19.2g 2.4g<br>・いしる香るキムチチャーハン<br>・大根スープ ・牛乳<br>・みかん                              | <b>4</b> 604kcal 25.0g 16.7g 2.1g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・鶏肉と野菜のうま煮<br>・おからサラダ                                                                                     | <b>5</b> 726kcal 27.5g 29.0g 2.8g<br>・小豆ごはん ・牛乳<br>・ふくらぎのかば焼き<br>・大根なます<br>・みそ汁<br><br>あえのこと給食          | <b>6</b> 602kcal 25.0g 19.6g 1.7g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・千草蒸し<br>・ブロッコリーのカラフルサラダ<br>・とろみスープ<br><br>ブロッコリーの日 |
| <b>9</b> 675kcal 26.9g 16.4g 2.2g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・甘酢あえ<br>・親子煮<br>・りんご                                              | <b>10</b> 646kcal 19.9g 20.5g 2.8g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・コロッケ<br>・切干大根のナポリタン風<br>・若布スープ                     | <b>11</b> 630kcal 29.2g 20.2g 2.1g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・タラの黄金焼き<br>・いり卵入りお浸し<br>・水菜と大根のみそ汁                                                                      | <b>12</b> 620kcal 23.7g 18.2g 2.0g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・ちくわの二種揚げ<br>・ごま和え<br>・鶏団子スープ                                                                                                           | <b>13</b> 640kcal 25.8g 20.0g 3.0g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・さばのみそ煮<br>・ひじきの炒り煮<br>・みそ汁                                                                                                           |
| <b>16</b> 619kcal 24.8g 17.9g 2.6g<br>・三食ごはん ・牛乳<br>・大根のゆかり和え<br>・根菜の和風ポトフ                                           | <b>17</b> 780kcal 24.1g 22.9g 2.7g<br>・冬野菜カレー ・牛乳<br>・マカロニサラダ                                          | <b>18</b> 669kcal 25.9g 21.8g 2.1g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・がすえびのから揚げ<br>・大根のそぼろ煮<br>・みそけんちん汁                                                                       | <b>19</b> 757kcal 31.3g 24.3g 2.2g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・厚揚げの中華煮<br>・大浜大豆と小魚の揚げからめ<br>・ひと塩野菜<br><br>大浜大豆の日 | <b>20</b> 731kcal 25.9g 19.6g 2.0g<br>・麦ごはん ・牛乳<br>・体ぽかぽかあんかけうどん<br>・かぼちゃと豚肉のごまがらめ<br><br>冬至メニュー    |
| <b>23</b><br><br><b>リクエストメニュー</b> | <b>24</b> 704kcal 22.8g 22.9g 2.3g<br>・ハムとコーンのカラフルピラフ ・牛乳<br>・花野菜サラダ<br>・卵スープ<br>・スノーロール<br><b>終業式</b> | <br>☆こんだては食材の都合などにより、変更になる場合があります。<br>☆エネルギー量、たんぱく質量、脂質量、塩分量の順に記載しています。 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |