

12月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
<table border="1"> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> <tr> <td>831</td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td>30.2</td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td>27%</td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Na g 食塩相当</td> </tr> <tr> <td>366</td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td>111</td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td>4.0</td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td>375</td> <td>VA μgRE</td> </tr> <tr> <td>0.79</td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.62</td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td>41</td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td>6.1</td> <td>DF g</td> </tr> </table>	平均値	栄養素	831	En kcal	30.2	Pro g	27%	Lip %	3	Na g 食塩相当	366	Ca mg	111	Mg mg	3.5	Fe mg	4.0	Zn mg	375	VA μgRE	0.79	VB1 mg	0.62	VB2 mg	41	VC mg	6.1	DF g	<p>1 牛乳 ソポロごはん 中華スープ おさつサラダ</p> <p>エネルギー 887</p> <p>Kcal</p> <p>pro34.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 たまねぎ 豚肉 じゃがいも 小松菜 チーズ さつまいも もやし レンズ豆 マヨネーズ キャベツ たまご</p>	<p>2 牛乳 ごはん ミンチカツ キャベツサラダ のっぺい汁 のり佃煮</p> <p>エネルギー 809</p> <p>Kcal</p> <p>pro24.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ねぎ とり肉 さといも にんじん ぶた肉 マヨネーズ ごぼう のり 油 コーン缶 さとう キャベツ キュウリ りんご 大根 しいたけ</p>	<p>3 牛乳 豆パン 肉うどん ごま和え フルーツ</p> <p>エネルギー 842</p> <p>Kcal</p> <p>pro32.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン 小松菜 ぶた肉 ごま にんじん 油揚げ さとう ねぎ ナルト しいたけ インゲン豆 プロッコリー りんご</p>	<p>4 牛乳 小豆ごはん いしる煮 さばのみそ揚げ 柿なます</p> <p>エネルギー 798</p> <p>Kcal</p> <p>pro34.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 ぶり 麦 白菜 イカ 小麦 ごま えのきだけ とうふ 油 ごぼう みそ さとう 柿 小豆 さといも ほうれん草 米粉</p>
	平均値	栄養素																														
831	En kcal																															
30.2	Pro g																															
27%	Lip %																															
3	Na g 食塩相当																															
366	Ca mg																															
111	Mg mg																															
3.5	Fe mg																															
4.0	Zn mg																															
375	VA μgRE																															
0.79	VB1 mg																															
0.62	VB2 mg																															
41	VC mg																															
6.1	DF g																															
<p>7 牛乳 豚丼 粕汁 大学芋</p> <p>中学生 エネルギー 882</p> <p>Kcal</p> <p>pro30.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 たまねぎ ぶた肉 さといも 小松菜 とうふ さつまいも ねぎ みそ さとう ごぼう ごま 大根 酒粕 えのきだけ</p>	<p>8 牛乳 ごはん 卵とじ 切干のびりから炒め フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 792</p> <p>Kcal</p> <p>pro30.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 とり肉 油 たまねぎ たまご さとう しいたけ ぶた肉 じゃがいも さやいんげん ちくわ ふ 切り干し大根 みかん</p>	<p>9 牛乳 ごはん とりのからあげ 白菜のおかか和え みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 836</p> <p>Kcal</p> <p>pro32.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 じゃがいも 小松菜 ハム さとう もやし とうふ 油 ごぼう ワカメ 片栗粉 しょうが みそ かつお節</p>	<p>10 牛乳 肉まん チャンポン ポテトサラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 784</p> <p>Kcal</p> <p>pro31.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 小麦粉 もやし ぶた肉 じゃがいも キャベツ イカ 油 小松菜 アサリ 中華麺 キュウリ なると マヨネーズ にんじん チーズ たけのこ バナナ</p>	<p>11 牛乳 カレーライス 大根サラダ 福神漬け フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 864</p> <p>Kcal</p> <p>pro27.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛肉 麦 にんじん ハム じゃがいも プロッコリー 小麦粉 マッシュルーム バター にんにく 油 キャベツ さとう 大根 洋なし</p>																												
<p>14 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 磯香和え 打ち豆汁 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 811</p> <p>Kcal</p> <p>pro33.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ほうれん草 イカ じゃがいも にんじん かまぼこ 油 切り干し大根 のり さとう 大根 大豆 片栗粉 ねぎ みそ ごぼう みかん</p>	<p>15 牛乳 ごはん 白玉汁 とりとナッツの炒め物 ごぼう昆布</p> <p>中学生 エネルギー 842</p> <p>Kcal</p> <p>pro28.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん こんぶ もち 小松菜 とり肉 油 えのきだけ ちくわ カシューナッツ ごぼう 片栗粉 ビーマン さとう パプリカ</p>	<p>16 牛乳 ごはん マーボ豆腐 ホロホロ和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 816</p> <p>Kcal</p> <p>pro33.7</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 とうふ 麦 にんじん ぶた肉 片栗粉 キャベツ 牛肉 さとう たまねぎ みそ ニラ たまご しいたけ にんにく しょうが キュウリ 柿</p>	<p>17 牛乳 ミルクロール クリームスパゲティ かみかみサラダ クリスマス菓子</p> <p>中学生 エネルギー 902</p> <p>Kcal</p> <p>pro32.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 スパゲティ たまねぎ アサリ バター コーン缶 ベーコン 小麦粉 大根 インゲン豆 マヨネーズ キュウリ イカ ごま さとう</p>	<p>18 牛乳 ごはん 肉じゃが ツナサラダ フルーツ ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 833</p> <p>Kcal</p> <p>pro29.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 じゃがいも ごぼう ぶた肉 油 たまねぎ まぐろ さとう さやいんげん ハム マヨネーズ プロッコリー キュウリ キャベツ りんご</p>																												
<p>21 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒め マカロニサラダ ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 807</p> <p>Kcal</p> <p>pro28.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たけのこ ぶた肉 マカロニ にんじん 厚揚げ さとう もやし みそ 油 キャベツ コンブ たまねぎ キュウリ</p>	<p>22 牛乳 ごはん ほうとう コロケ 白菜のゆず和え</p> <p>中学生 エネルギー 855</p> <p>Kcal</p> <p>pro25.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 きしめん たまねぎ みそ さとう かぼちゃ 油 ねぎ じゃがいも えのきだけ さといも 白菜 みかん缶 ゆず</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>24 牛乳 ミルクロール ビーフシチュー 柿サラダ りんごジャム</p> <p>中学生 エネルギー 827</p> <p>Kcal</p> <p>pro30.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん 牛肉 じゃがいも たまねぎ ひよこ豆 油 マッシュルーム 小麦粉 プロッコリー さとう キャベツ ジャム 柿 マカロニ キュウリ</p>	<p>冬季休業</p>																												

12月5日は あえのこと です。

「あえのこと」とは、2009年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。アエは饗応（ごちそうをしてもてなす）とコト（お祭り）を意味しています。奥能登に伝わる農家の祭りです。各家庭の世帯主の采配で行われる農耕行事です。田の神様に見立てた二また大根が座敷に飾られます。その前に鯛やはちめなどの魚と小豆ごはんや野菜の煮付け、なますなどのごちそうを飾ります。田の神様に今年の豊作のお礼と来年の豊作をお願いをします。冬になり外は寒いので2月9日の「田おこし」まで家中で休んでもらいます。

4日の給食はあえのこと給食です。

ごはんは小豆入りです。さばの揚げ物です。柿と大根のなますです。大根や里芋のいしる味の煮物です。

