



# こんだて



糀谷中学校二部

日	こんだて 献立名	飲物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	むぎ 麦ごはん さば 鯖のピリ辛焼き やさい 野菜炒め みそしる 味噌汁		牛乳 さば ★ベーコン 豆腐 かつお削り みそ	米 むぎ さとう 油	にんにく しょうが りんご ねぎ キャベツ もやし しめじ にんじん えのきたけ ほうれんそう	605 kcal 30.6 g 21.1 g
4 月	たかな 高菜チャーハン パンサンスー たんたん キャベツの坦タスープ		牛乳 鶏肉 ★ボンレスハム 鶏ひき肉 みそ	米 油 ごま油 ごま はるさめ さとう 練りごま	たかな漬 ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん にんにく キャベツ たら	587 kcal 24.1 g 21.9 g
5 火	ドライカレー こまつな 小松菜のサラダ くだもの 果物 (りんご)		牛乳 鶏ひき肉 まぐろ缶	米 むぎ 油 バター こむぎ粉 さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 エリンギ こまつな もやし きゅうり レモン汁 りんご	571 kcal 22.5 g 18.9 g
6 水	しめじごはん とうふ 豆腐ボールの旨あんかけ みそしる 味噌汁		牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 たまご 豆腐 かつお厚削り みそ わかめ	米 むぎ 油 さとう パン粉 かたくり粉	にんじん しめじ 干し椎茸 玉葱 かぼちゃ こねぎ	569 kcal 23.9 g 16.2 g
7 木	コーンピラフ ジョア ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュ じゃこトナツツのサラダ	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム ちりめんじゃこ	米 バター 油 じゃがいも アーモンド(乾) ごま油 さとう	玉葱 とうもろこし(冷) にんじん しょうが はくさい かぶ ブロッコリー もやし きゅうり キャベツ	629 kcal 24.5 g 15.2 g
8 金	むぎ 麦ごはん や 焼き鳥風煮 こ 粉ふきいも すまし汁		牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお厚削り こんぶ	米 むぎ かたくり粉 油 さとう じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ 糸みつば	654 kcal 26.6 g 22.9 g
11 月	ビスキュイパン カレーヌードルスープ くだもの 果物 (みかん)		牛乳 たまご 鶏肉	ミルクパン バター さとう アーモンド(乾) こむぎ粉 油 じゃがいも ヌイユ	にんじん 玉葱 しょうが ほうれんそう みかん	623 kcal 24.2 g 21.7 g
12 火	むぎ 麦ごはん つくね焼き やさい 野菜の南蛮漬 いしかり 石狩汁		牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) たまご みそ さけ かつお厚削り みそ	米 むぎ ごま油 ふ さとう ごま じゃがいも	ねぎ ごぼう しょうが きゅうり だいこん にんじん しめじ こねぎ	654 kcal 35.1 g 22.1 g
13 水	スパゲティミートソース イタリアンサラダ くろ 黒ごまブラマンジェ		牛乳 鶏ひき肉 チーズ 寒天 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 バター こむぎ粉 さとう 練りごま	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶 きゅうり キャベツ とうもろこし(冷)	741 kcal 29.4 g 31.8 g
14 木	とりにく 鶏肉とごぼうの柳川丼 はくさい 白菜の柚子和え さつま汁		牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 かつお厚削り みそ	米 むぎ さとう ごま さつまいも こんにやく	ごぼう ねぎ はくさい こまつな ゆず にんじん こねぎ	604 kcal 28.4 g 16.8 g
15 金	ナシゴレン風 だいず 大豆とポテトのフライ アジアンスープ		牛乳 えび 大豆(乾) 鶏肉	米 むぎ オリーブ油 かたくり粉 じゃがいも 油 マロニー	にんにく 玉葱 こねぎ レモン(果汁) 青ピーマン もやし きくらげ(乾) しょうが レタス みつば レモン汁	583 kcal 27.3 g 19.8 g
18 月	ごはん ジョア スコッチエッグ 野菜のカレーソテー チキンとかぶのスープ	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏ひき肉 たまご ★ウィンナー 鶏肉	米 こむぎ粉 パン粉 油 ごま油	玉葱 にんじん キャベツ もやし 青ピーマン かぶ しょうが	705 kcal 31.5 g 23.5 g
19 火	ちゅうかどん 中華丼 せいげんさい 青梗菜のスープ くだもの 果物(パイ)		牛乳 鶏肉 えび うずら卵缶	米 むぎ 油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが たけのこ(水煮) にんじん 玉葱 干し椎茸 はくさい キャベツ とうもろこし(冷) チンゲンツァイ パイナップル	561 kcal 24.2 g 14.6 g
20 水	こぎつねごはん しろみぎかな 白身魚のさざれ焼き れんこんと春雨のきんぴら みそしる 味噌汁		牛乳 油揚げ メルルーサ 鶏ひき肉 生揚げ かつお厚削り みそ	米 むぎ さとう マヨネーズ パン粉 油 はるさめ ごま	干し椎茸 みつば れんこん にんじん はくさい しめじ こまつな	630 kcal 30.7 g 23.7 g
21 木	ほうとう おごんが 塩昆布和え りんご蒸しパン		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつお厚削り 塩昆布 たまご	ほうとう(冷) こんにやく ごま油 さとう こむぎ粉 バター	にんじん だいこん 干し椎茸 かぼちゃ はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな りんご	616 kcal 23.4 g 19.5 g
22 金	ロールパン タンドリーチキン あおな 青菜ときのこのソテー コーンポタージュ ブチケーキ コーヒー		鶏肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム ユビキトケ	ミルクパン バター 油 コーヒースユガー	にんにく しょうが ミニトマト こまつな キャベツ にんじん エリンギ しめじ 玉葱 とうもろこし缶詰(7-11) とうもろこし(冷)	663 kcal 30.9 g 22.7 g

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。



## 12月22日は冬至です

とうじ  
冬至とは1年中でもっとも昼の時間が短い日です。  
日本では寒さに備えて、栄養のあるかぼちゃを食べ健康  
を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ってから  
だを温めたりする習慣があります。かぼちゃとゆずで、  
この先の寒さに負けず元気で過ごしましょう!



## 大晦日に何食べる?

12月31日を大晦日といいます。代表的な大晦日の自宅での  
過ごし方は、年越しそばを食べることです。そばの見た目が細くて  
長いことから、健康で長生きしますようになどの願いが込められて  
います。また、切れやすいため、1年の苦勞を断ち切るという意味  
もあります。

