



きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのはたらき	おもにからだをつくる (あか)					
				おもにからだのしょうしをととのえる (みどり)		おもにねつやちからになる (きいろ)			
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
				こんだてめい					
2 (月)	667 29.1		むぎごはん こうやどうふのもの さんましょうがに さんしよくあえ	とりにく こうやどうふ さんま	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	もやし しょうが こんにやく しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
3 (火)	686 26.4		キャロットパン たんたんめん あげぎょうざ (2こ) えだまめ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし たけのこ しいたけ えだまめ	パン ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら 油
4 (水)	648 21.2		【マーメザのひ: だしはしのもちかた】 ごはん みそしる さといもクロquette ひじきとだいのもの やきめざし	きぬあつあげ てんぷら だいたい みそ	ぎゅうにゅう ひじき めざし	にんじん いんげん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら
5 (木)	611 27.6		ハンバーガー (まるパン ハンバーグ キャベツのソテー) はくさいのクリームに	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター
6 (金)	630 25.9		【せかいのりょうり: ちゅうごく】 ごはん ホイコーロー はるさめスープ (うずらたまごいり)	ぶたにく うずらたまご あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
9 (月)	640 25.0		【きょうどりょうり: いがたけん】 ごはん のっぺいじる タレカツ もやしのあまずあえ	とりにく ぶたにく てんぷら あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん もやし ごぼう れんこん こんにやく	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
10 (火)	651 27.6		ミルクパン ビーフシチュー だいこんとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん グリーンピース	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	あぶら 油
11 (水)	681 26.2		ごはん あつあげのちゅうかに はるさめいため	ぶたにく うずらたまご きぬあつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ふかねぎ しいたけ コーン	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら

12 (木)	654 26.0		パイパン クリームスパゲティ フレンチサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら オリーブ オイル バター
13 (金)	648 30.3		【かまつのひ: だいこん】 むぎごはん ぶたにくとだいこんのもの いわしゆずみそに ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく きぬあつあげ いわし みそ けずりぶし	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん こんにやく	こめ むぎ さといも さとう	あぶら 油
16 (月)	647 23.8		むぎごはん ふゆやさいのカレー ミネラルサラダ	とりにく ガルバンゾー ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
17 (火)	649 26.1		しょくパン マーガリン しろいんげんのスープ ホキフライ あけぼのソース アスパラソテー	とりにく ホキ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら マーガリン マヨネーズ
18 (水)	654 25.7		ごはん みかん みそにこみおでん きりぼしだいこんのすのもの	とりにく うずらたまご きぬあつあげ かまぼこ ちくわ あかみそ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり きりぼしだいこん こんにやく みかん	こめ さといも さとう	
19 (木)	651 24.8		【かみかみデー】 ワンローフパン りんごジャム すきやきうどん れんこんサラダ	とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい れんこん たまねぎ ふかねぎ こんにやく えのきたけ えだまめ	パン ジャム かんめん さとう	あぶら ごま マヨネーズ
20 (金)	697 22.9		【クリスマス】 コーンごはん やさいスープ てりやきチキン ほうれんそうのソテー セレクトクリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ セロリ コーン	こめ じゃがいも ケーキ	あぶら
23 (月)	624 20.6		【とうじ】 ごはん つみれじる かぼちゃのてんぷら きんぴらごぼう	ぎゅうにく とびうお あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ にら	だいこん ごぼう こんにやく しいたけ えのきたけ	こめ さとう	あぶら 油

※ 大豆・小麦・卵・乳製品・魚介類・野菜・果物・油脂・調味料は毎日つかいますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
12月分平均	652	15.6%
基準値	650	13~20%

【冬が旬のものを食べよう!】

冬は、なべや煮物などに合う野菜や魚などが旬をむかえます。特に冬にとれる野菜には、からだを温める効果や、便秘を防ぐ食物繊維、かぜの予防に役立つビタミンA、ビタミンCが多くふくまれています。からだを温める料理で冬をのりきりましょう。

