



# 12月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	おかず (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜		その他の野菜・きのこ・果物		米・パン・めん・いも・砂糖		油脂類・種実類		
1	火	ごはん	里芋と鶏肉のうま煮 小松菜のしらす和え	鶏肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ	米 里芋 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	613 432
2	水	食パン	ミックスサンド ミネストローネ みかん	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし レモン果汁 みかん	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	633 314
3	木	ごはん	いわしのかば焼き ゆでキャベツ けんちん汁	いわし(鳥取 他) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう 大根	米 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油	682 386
4	金	小型 リッチパン	塩しモン焼きスパゲッティ 大根サラダ	豚肉 かまぼこ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	もやし キャベツ レモン果汁 大根	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	622 311
7	月	ごはん	八宝菜 くわいのから揚げ 大根の青菜和え	いか(丸) 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ くわい 大根 青菜	米 砂糖 でんぶん	油	648 290
8	火	麦ごはん	厚揚げのココロマーボー ナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 白ごま	645 457
9	水	横割丸パン	フィッシュバーガー わかめスープ	メルルーサ(カガ) 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	横割丸パン 小麦粉 パン粉	油	611 332
10	木	ごはん	筑前煮 つつきなます	鶏肉 さつまあげ 白みそ 中みそ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 大根 だいだい果汁	米 里芋 砂糖 こんにゃく	白ごま	600 303
11	金	リッチパン	ボルシチ ビーンズサラダ	牛肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ ビーツ セロリー にんにく キャベツ	リッチパン 砂糖 じゃがいも	油	627 324
14	月	ごはん	さばの生姜煮 ゆでキャベツ はりはりサラダ	さば(丸)・北欧	牛乳 しらす干し	にんじん	キャベツ たくあん 大根 きゅうり	米 春雨 砂糖	白ごま	610 300
15	火	ごはん	親子煮 かぶの三杯酢和え	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	金時にんじん ねぎ かぶ(葉)	玉ねぎ かぶ ゆず果汁	米 じゃがいも 砂糖	油	617 333
16	水	小型 セサミンパン	煮込みうどん ひじきと小松菜のサラダ	鶏肉 さつまあげ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき	金時にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう 大根	小型セサミンパン うどん	マヨネーズ 白ごま	632 424
17	木	ごはん	ひきずり のり味大豆いりこ みかん	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 大豆	牛乳 かえり(愛知) 青のり(愛知)	金時にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ みかん	米 焼い 砂糖 こんにゃく	油	627 540
18	金	味付パン	さつまいものケチャップ煮 かみかみサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	味付パン さつまいも 砂糖 こんにゃく	アーモンド 油	667 330
<b>食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)</b>										
21	月	ひじきごはん	冬野菜の味噌汁 もやしのごま酢和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 中みそ	牛乳 ひじき しらす干し	金時にんじん かぼちゃ ねぎ 小松菜	大根 白菜 しめじ もやし	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	591 429
22	火	麦ごはん	広島県産マダイのレモン風味 ゆで野菜 もすく汁	鶏肉 豆腐	牛乳 もすく(沖縄)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ レモン果汁	米 麦 でんぶん 砂糖	油	662 299
23	水	横割丸パン	ハンバーガー 豆乳味噌スープ	ハンバーグ 鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	横割丸パン じゃがいも 砂糖	油	607 394
24	木	ごはん	チキンカレー ポパイサラダ	鶏肉 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 大根	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	612 280
25	金	丸パン	かぶのポトフ フレンチサラダ クリスマスケーキ	ウインナー まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん パセリ	かぶ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	丸パン じゃがいも 砂糖 クリスマスケーキ	油	667 307

※ リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。  
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。  
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類されていますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。  
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
630	25.7	19.4	357	95	2.2	198	0.30	0.42	15	4.3	2.2



## 旬の食べ物

ほうれん草には西洋種と東洋種がありますが、私たちがよく目にするものは、葉肉の厚い西洋種や両者の交配種です。ほうれん草は緑黄色野菜を代表する野菜で、ビタミンCやβ-カロテンがとても多く含まれています。またカリウムやカルシウム、鉄などのミネラルのバランスもよく、高血圧や貧血の予防、歯や骨を丈夫にするはたらきも期待されます。ほうれん草に含まれるビタミンCは夏と旬の冬では数倍違うという分析の結果もあり、冬の方が栄養価も高く、甘みも増えています。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。