



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 <主に体をつくるもとになる>		みどり <主に体の調子を整えるもとになる>		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	水	味付パン	かぶのシチュー ポパイサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	かぶ 玉ねぎ とうもろこし 大根	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	613 327
2	木	ごはん	さばのみそ煮 白菜のかおり和え けんちん汁	さば(ワケ・北欧) みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 大根	米 さといも こんにゃく	油	673 380
3	金	小型 リッチパン	菜漬スパゲッティ わかめサラダ 角チーズ	豚肉	牛乳 わかめ しらす干し(広島 他) 角チーズ	にんじん 広島菜漬 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	638 416
6	月	ごはん	ちくぜん煮 つつきなます みかん	鶏肉 さつまあげ 白みそ 中みど	牛乳 しらす干し(広島 他)	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 大根 みかん	米 里芋 砂糖 こんにゃく	白ごま	619 312
7	火	ごはん	八宝菜 くわいのから揚げ うめちり和え	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	米 砂糖 でんぷん	油	650 297
8	水	食パン いちごジャム	ポークビーンズ ひじきのごまドレッシング	大豆 豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ	食パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも	油	633 340
9	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ かぶの三杯酢和え	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 昆布(北海道)	にんじん ねぎ かぶの葉	玉ねぎ かぶ ゆず果汁	米 じゃがいも 砂糖	油	617 351
10	金	味付パン	さけのレモンソース ゆでキャベツ ワンタンスープ	さけ(砂) 鶏肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ レモン果汁 キャベツ もやし 干ししいたけ	味付パン でんぷん 砂糖 ワンタンの皮	油	641 300
13	月	ごはん	みそおでん おひたし	鶏肉 厚揚げ さつまあげ うすら卵 赤みそ かつお節(鹿児島)	牛乳	にんじん 小松菜	大根 白菜	米 こんにゃく 砂糖		618 458
14	火	しょうが ごはん	ひきすり ごまいりこ みかん	油揚げ 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 かえりかに	にんじん ねぎ	しょうが 白菜 えのきたけ みかん	米 焼きふ 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	615 561
15	水	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 にんにく キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	627 324
16	木	麦ごはん	白身魚のいそべ揚げ ゆで野菜 さつま汁	メルルーサ(アルゼンチン) 鶏肉 油揚げ 豆腐 中みど	牛乳 青のり(愛知)	金時にんじん ねぎ	キャベツ 大根	米 麦 さつまいも 小麦粉 こんにゃく	油	672 395
17	金	食パン	ミックスサンド ミネストローネ	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	食パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	614 305
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	月	ごはん	五目煮 はりはりサラダ	厚揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 昆布(北海道) しらす干し(広島 他)	金時にんじん さやいんげん 水菜	ごぼう たくあん 大根	米 砂糖 春雨 こんにゃく	油 白ごま	609 398
21	火	ごはん	いわしのかば焼き ゆでキャベツ すまし汁	いわし(鳥取 他) 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	金時にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	665 330
22	水	小型 味付パン	ほうとう風うどん 玄米サラダ	鶏肉 油揚げ 中みど チキンハム	牛乳 しらす干し(広島 他)	金時にんじん ねぎ かぼちゃ	大根 白菜 とうもろこし キャベツ	小型味付パン うどん もち玄米 砂糖	アーモンド 油	627 407
23	木	麦ごはん	チキンカレー 大根サラダ クリスマスケーキ	鶏肉 チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも 上新粉 クリスマスケーキ	油	676 286

※ 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。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、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)
636	26.3	18.6	364	97	2.2	210	0.30	0.43	15	4.5	2.1



もうすぐ冬休みです。

体調を崩さないよう、食
 事から栄養をしっかり
 とって、適度な運動と十
 分な睡眠を心がけるよう
 にしましょう。



早寝・早起きをし、
 朝ごはんを食べよう
 朝・昼・夕と決まった時間に
 食べることで、生活
 リズムが整います。

おやつを食べるときは、
 時間と量を考えよう
 グラグラ食べると、
 虫歯や肥満の原因に
 なります。

いろいろな食べ物を、
 バランスよく食べよう
 主食・主菜・副菜をそろえると、
 栄養バランスが整いやすくなり
 ます。

地域や家庭に伝わる
 食文化を知ろう
 年末年始は、日本の伝統
 行事に触れる機会が多
 あります。

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。