



12月こんだてよていひょう

☆寒さに負けない食事をしよう
☆野菜のはたらきについて知ろう



口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類					調味料	ひとくちメモ
	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
エネルギー (kcal)	牛乳		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1(金)	ごはん	ハンバーグのみぞれあんかけ	とり肉 ぶた肉		こねぎ	たまねぎ だいこん	さんおんとう さとう パンこ かたくりこ	ラード (油)	みりん しょうゆ 中華だし
637	○	こまつな 小松菜の煮浸し	油あげ かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし しめじ	ごはん		しょうゆ みりん しお
801		わかめのみそ汁	こおりとうふ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ		じゃがいも	かつお・煮干だし
4(月)	ごはん	チキンみそカツ	とり肉 みそ				パンこ こむぎこ	油	しお こしょう
615	○	きんぴらごぼう	とり肉	ひじき	にんじん ピーマン	ごぼう きりぼしだいこん	ごはん	油 ごま	しょうゆ みりん いちみつがらし
775		すまし汁	とうふ	わかめ		たけのこ ねぎ えのきたけ			
5(火)	背割り コッパ パン	ポークビーンズ	だいす ぶた肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう
563	○	レモン和え	まぐろフレーク		こまつな	キャベツ とうもろこし レモン果汁	パン		しょうゆ
698		ホタテのコンソメスープ	ホタテ		にんじん さやいんげん パセリ	だいこん たまねぎ しめじ			
		くだもの				りんご			
6(水)	ごはん	にらたまのあんかけ	たまご		にら		さとう さんおんとう かたくりこ	油	みりん しお しょうゆ さけ
613	○	ブロッコリーの炒めもの	とり肉		パプリカ ブロッコリー	しょうが たけのこ きくらげ	ごはん	油 ごま油	しょうゆ さけ テンメンジャン
775		キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい しょうが えのきたけ キムチ(はくさい ねぎ にんにく しょうが)		ごま油	中華だし さけ
7(木)	麦 ごはん	とり 鶏のからあげ	とり肉			にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ	油	しょうゆ さけ
659	○	かみかみサラダ	いか		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	麦 ごはん	ごま油 ごま	しょうゆ す
825		だいこん 大根のみそ汁	油あげ みそ わかめ		だいこんの葉	だいこん ねぎ しめじ			
		くだもの				みかん			
8(金)	ごはん	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめほし	かたくりこ 水あめ さとう		しょうゆ す
654	○	おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	もやし はくさい	ごはん	ごま	
825		かほう 果報だんご汁	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ		もちごめこ だんごこな	
11(月)	ごはん	やさい 野菜たっぷり春巻き	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	さとう こむぎこ かたくりこ はるさめ	油	しお
687	○	ブロッコリーのごま酢和え			にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	ごはん	ごま	しょうゆ す しお
822		はっほう さい 八宝菜	ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ		かたくりこ	油 ごま油
12(火)	コッパ パン	チキンハーブ焼き	とり肉		パセリ バジル	レモン果汁		オリーブ油	さけ こしょう
687	○	しゃきしゃき野菜の甘酢和え			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ	パン		しょうゆ しお す
822		だいこん ぶたにく 大根と豚肉のシチュー	ぶた肉 とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ		じゃがいも マカロニ	油

給食なしの日

【永井小…毎日あります】
【涌津小…18(月)、19(火)】
【油島小…18(月)】
【花泉小…11(月)、14(木)、15(金)】
【老松小…12(火)】
【金沢小…毎日あります】
【黄海小…毎日あります】

【花泉中…毎日あります】
【一関中…毎日あります】
【桜町中…18(月)、19(火)、20(水)、21(木)】

