



12月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (金)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					パプリカ	エ: 607 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ガラスープ しお	た: 24.4 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	す しお こしょう	し: 12.8 g
	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう				塩: 1.8 g
4日 (月)	ごはん	こめ							エ: 580 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ		こまつな	はくさい	にほしこ	た: 26.1 g
	きびなごフライ	じゃがいも でんぷん	こめこ あぶら		きびなご(魚卵 の可能性あり)			しお	し: 19.2 g
	いりどうふ	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (火)	ごはん	こめ							エ: 603 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり	まっちゃん		しお しいたけしお	た: 24.1 g
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	みりん しお しょうゆ	し: 16.4 g
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご				かつおだし しょうゆ	塩: 2.6 g
	わかめときゅうりの あまずあえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	す しお しょうゆ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (水)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ							エ: 623 kcal
	みそスープ		ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん なら	しょうが にんにく ねぎ もやし きくらげ メンマ	にほしこ がらすープ	た: 25.7 g
	はるまき	さとう こむぎこ こめこ でんぷん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	かきあぶら しょうゆ	し: 20.0 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	す しお しょうゆ	塩: 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日 (木)	ごはん	こめ							エ: 619 kcal
	とみじる	さといも こんにゃく くるまふ		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ ねぎ しいたけ ごぼう きくらげ	にほしこ しょうゆ	た: 25.3 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも(魚卵 あり)			こしょう	し: 22.3 g
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (金)	ごはん	こめ							エ: 596 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	しょうゆ がらすープ	た: 24.3 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	す しょうゆ	し: 20.3 g
	みかん						みかん		塩: 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (月)	ごはん	こめ							エ: 618 kcal
	だいこんのみそしる			なまあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん	にほしこ	た: 26.5 g
	あじフライ・ソース	パンこ こむぎこ		あじ				しお ソース	し: 21.6 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ とうがらし	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (火)	いりこいりなめし	こめ さとう	ごま		カタクチイワシ	だいこんな		しお	エ: 616 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	にほしこ	た: 25.5 g
	とりにくと さつまいものあげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	とりにく だいす		さやいんげん	しょうが たまねぎ だいのこ	しょうゆ	し: 20.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.2 g

きびなごは銀色の体に青色の帯のような模様がついている小魚です。丸ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです!

「十三(とみ)汁」
十三種類の材料が使われています。

一年中あるだいこんですが、旬は冬です。

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
13 日 (水)	ごはん	こめ							エ: 603 kcal
	なっとう・しょうゆ			なっとう				しょうゆ	た: 25.9 g
	みそおでん	さといも さとう こんにゃく		うすらたまご ちくわ がんもどき みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	にほしこ しょうゆ	し: 20.4 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	す しょうゆ	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 小粒の納豆はネバネバ成分が多く、大粒の納豆はねばねばが少なく、大豆のうまみが多いです。どっちが好きかな？ </div>									
14 日 (木)	ごはん	こめ							エ: 626 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	にほしこ	た: 29.0 g
	いかのカレーあげ	でんぷん	あぶら	いか				加-こ さけ しょうゆ	し: 18.3 g
	こんぶまめ	さとう		だいす	こんぶ				塩: 2.0 g
	みかん						みかん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 日本の料理にはひじきやわかめ、こんぶなどの海藻がよく使われます。なかでもこんぶはうまみ成分が多い海藻です。 </div>									
15 日 (金)	キーマカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ にんにく りんご グリーンピース トマト	加-こ	エ: 620 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 24.0 g
	はくさいのゆず ドレッシングサラダ	さとう	あぶら ごま	ツナ	かんてん		はくさい きゅうり ゆず	す しお しょうゆ	し: 18.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.9 g
18 日 (月)	ごはん	こめ							エ: 654 kcal
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ	とうがらし みりん しお	た: 24.1 g
	にくだんごとはくさいのスー	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	ガラスープ しょうゆ	し: 21.2 g
	だいすとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぷん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいす				しょうゆ	塩: 1.6 g
	みかん						みかん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ひき肉をよく練って作った手作り肉団子のスープです。 </div>									
19 日 (火)	ごはん	こめ							エ: 601 kcal
	じゃがいものオムレツに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	かきあぶら しょうゆ	た: 23.1 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	ほたてはね えび殻 しお	し: 17.9 g
	もやしのちゅうかサラダ	さとう	ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	す しお	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (水)	ごはん	こめ							エ: 600 kcal
	はるさめとたまごのスープ	はるさめ でんぷん		とりにく たまご		にんじん なら	もやし きくらげ	にほしこ しょうゆ	た: 23.0 g
	あげだしとうふのごまだれ	さとう こめこ こむぎでんぷん	あぶら ごま	とうふ だいすこ				しょうゆ さけ	し: 21.8 g
	じゃこあえ		ごまあぶら		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	しょうゆ	塩: 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 22日は冬至です。「冬至」に「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び込むといわれています。かぼちゃ(なんきん)、うどん、れんこん…。「ん」がつく食べ物はいくつ使われているかな？ </div>									
21 日 (木)	ごはん	こめ							エ: 660 kcal
	うどんじる	うどん		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	にほしこ しょうゆ	た: 20.3 g
	かぼちゃコロッケ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら	だいすたんぱく		かぼちゃ		しょうゆ	し: 17.9 g
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	しょうゆ にほしこ	塩: 2.7 g
	クリスマスゼリー	さとう みずあめ こなあめ					いちご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	615 kcal 24.8 g	脂質 食塩相当量	19.3 g 2.1 g	カルシウム 鉄	376 mg 3.6 mg		