



# 12月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		熱 <sup>ねつ</sup> や力 <sup>ちから</sup> になるもの	からだ <sup>からだ</sup> 体 <sup>からだ</sup> をつくるもの	からだ <sup>からだ</sup> 体 <sup>からだ</sup> の調子をととのえるもの
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの
1 (木)		<むかしのきゅうしょく> おにぎり ますのしおやき・にびたし	ごはん・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ます・にほし	たかな・はくさい
2 (金)	ちょっとごうかなきゅうしょくです。おたのしみに！ 				
5 (月)		ごはん・ちゅうかスープ にくだんご・もやしとにらのソテー	ごはん・ごまあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・わかめ ごもくやさいにくだんご	コーン・にんじん・ほしいたけ たまねぎ・もやし・にら キャベツ・しめじ
6 (火)		<ラフランスきゅうしょく> ごはん・たらちり ごもくきんぴら・くだもの	ごはん・マロニー さとう・サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう・たら とうふ・さつまあげ	ねぎ・しゅんぎく・はくさい にんじん・しめじ・ごぼう たけのこ・ラフランス
7 (水)	やうちゅうがっこうさんのリクエストメニューです。おたのしみに！ 				
8 (木)		ごはん・すましじる チンゲンさいのごもくいため・くだもの	ごはん・はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう・わかめ はななると・かつおぶし ぶたにく・いりたまご	にんじん・ほしいたけ・ねぎ しょうが・しいたけ・チンゲンさい たけのこ・もやし・みかん
9 (金)		パン・マーメレードジャム たまごスープ・さけのクリームソースかけ フライドポテトぞえ	パン・マーメレードジャム でんぶん・あげあぶら マーガリン・フライドポテト	ぎゅうにゅう・とうふ・ベーコン たまご・さけ・なまクリーム	えのき・にんじん・ねぎ たまねぎ・コーン・マッシュルーム ブロッコリー
12 (月)		ごはん・だいこんのそぼろあんに ぎょうざ・ごまあえ	ごはん・サラダあぶら さとう・でんぶん ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・ぎょうざ	だいこん・にんじん・いんげん キャベツ・もやし・ほうれんそう
13 (火)		ごはん・とうふのみそしる さんまのかばやき・かぶのあさづけ	ごはん・でんぶん あげあぶら・さとう ごま	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・かつおぶし さんま	ねぎ・にんじん・えのき しょうが・かぶ・かぶのは
14 (水)		ごはん・ふりかけ ジュリアンヌスープ ぶたにくとレバーのオーロラあえ	ごはん・でんぶん あげあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・ぶたレバー	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・えのき・パセリ しょうが・にんにく・グリーンピース りんご
15 (木)		ごはん・おやこじる さばのみそに・おひたし	ごはん・ふ	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・さばのみそに かつおぶし	にんじん・たまねぎ・ほしいたけ はくさい
16 (金)		こめこパン・ビーフストロガノフ ハムとキャベツのサラダ・ヨーグルト	こめこパン・バター ハヤシルー サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく なまクリーム・ハム ヨーグルト	にんにく・たまねぎ・にんじん しめじ・エリンギ・マッシュルーム トマト・キャベツ・ブロッコリー むきまめ・コーン・りんご
19 (月)		ごはん・のりつくだに すましじる・いりどり・くだもの	ごはん・はるさめ じゃがいも・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・のりつくだに はななると・かつおぶし とりにく・うずらたまご	にんじん・えのき・ねぎ たけのこ・ごぼう・きぬさや ほしいたけ・みかん
20 (火)		ごはん・けんちんじる あじのキムチあげ・いそべあえ	ごはん・ごまあぶら あげあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・のり あじのキムチあげ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・ほうれんそう・キャベツ
21 (水)		ぶたどん・はくさいのみそしる あずきかぼちゃ	ごはん・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・にほし あずき	たまねぎ・グリーンピース・はくさい にんじん・ねぎ・かぼちゃ
22 (木)		カレーライス かいそうサラダ	ごはん・じゃがいも マーガリン・カレールー サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・わかめ かいそうミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース もやし・むきまめ・コーン

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。