

令和5年12月 よていこんだてひょう(小学校) 宇和島市学校給食会(中央地区)

※都合により材料が一部変更になることがあります。ご了承ください。

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しじょう
1 金	ごはん ナムル ブルコギ どんのぐ わかめ スープ	0	ぶたにく とうふ、わかめ	こめ さとう、ごまあぶら、あぶら あぶら、ごまあぶら、さとう ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、にら もやし、にんじん、こまつな はくさい、にんじん、たまねぎ	579 kcal 22.4 g 16.6 g 2.7 g
食育の 4 月 日	ごはん ポトフ ほうれんそうとコーンの サラダ フリッター	0	たい ☆たいの日☆ とりにく、ぶたにく	こめ でんぶん、あぶら あぶら、さとう じゃがいも、さとう、でんぶん	にんにく、レモン果汁 ほうれんそう、キャベツ、 コーン にんじん、たまねぎ、キャベツ、 かほちや、さいいんげん	682 kcal 29.3 g 23.4 g 2.5 g
5 火	ごはん はるまき パンパンジー サラダ はるまき スープ	0	とりにく ベーコン、わかめ	こめ あぶら、はるまき、でんぶん、こむぎ こ、さとう あぶら、パンパンジードレッシング※1 はるまき	にんじんたまねぎキャベツ きゅうり、キャベツ、もやし、 コーン チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ	587 kcal 16.7 g 18.4 g 2.1 g
水産の 6 水 日	ごはん とんじる きつまいもの サラダ ぶりの しおやき	0	ぶり ぶたにく、あつあげ、むぎみそ	こめ さつまいも、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン だいこん、にんじん、こんにやく、 ごぼう、ねぎ	658 kcal 24.7 g 22.5 g 2.0 g
7 木	ごはん すきに すのもの とりにくの うめやき	0	とりにく わかめ、しらすぼし ぶたにく、あつあげ	こめ さとう ごま、さとう あぶら、さとう	ばいにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ごぼう、 はくさい、こんにやく、ながねぎ	668 kcal 28.5 g 20.3 g 2.4 g
8 金	ごはん かぶの スープ しらゆき サラダ トンカツ	0	ぶたにく、だいずこ おから、ツナ ベーコン	こめ あぶら、パンこ、でんぶん ノンエッグマヨネーズ	はくさい、キャベツ、きゅうり、 コーン かぶ、にんじん、ぶなしめじ、 ほうれんそう、たまねぎ	624 kcal 20.3 g 23.7 g 2.4 g
11 月	ごはん チリコンカン あっさり ツナサラダ とりにくの カレーやき	0	とりにく ツナ ぶたにく、だいず、ひよこまめ	こめ さとう あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、しょうが はくさい、にんじん、きゅうり マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、にんにく	710 kcal 31.5 g 25.9 g 1.8 g
12 火	ごはん ホキのみ ぞれあんかけ かいそう サラダ にくだん ごスープ	0	ホキ わかめ、しろきりんさい、あかつのまた とりにく、ぶたにく	こめ さとう、でんぶん、あぶら あおじそドレッシング※2 さとう	にんにく、だいこん、ねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん、 コーン にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	600 kcal 25.1 g 16.1 g 2.5 g

※1 パンパンジードレッシング(あぶら、さとう、ごま、しょうが、みそ、にんにく、コチジャン)
※2 あおじそドレッシング(あぶら、さとう、ごま、しょうが、みそ、にんにく)

12月 旬の食材

はくさい キャベツ こまつな ほうれんそう さといも だいこん ブロッコリー
カリフラワー ゆず みかん りんご さば さわら ぶり たら

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しじょう
13 水	ごはん カラフル サラダ ハンバーグ ソースかけ コッペパン さといもの シチュー	0	とりにく、ぶたにく	こむぎこ、ショートニング、 さとう さとう、でんぶん、あぶら さとう、あぶら さといも、あぶら、こむぎこ、さとう、で んぶん	たまねぎ キャベツ、コーン、あかピーマン、 きピーマン、ブロッコリー、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 ほうれんそう	639 kcal 27.0 g 27.4 g 2.5 g
地産地消の 14 木 日	ごはん おけんちゃ こまつなの おひたし たいの あまずあんがらめ あんがらめ	0	とりにく、ぶたにく	こめ でんぶん、あぶら、さとう さとう さといも、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 あおピーマン、ほししいたけ、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん、 えのきたけ だいこん、にんじん、ほししいたけ、 ごぼう、ねぎ	629 kcal 25.8 g 18.2 g 1.9 g
15 金	ごはん なます とりにくの しおこう やき さといもの いために	0	とりにく こんぶ とりにく	こめ さとう さとう、ごま さといも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん、だいこん	665 kcal 26.5 g 20.4 g 1.4 g
18 月	ごはん ピーフンの あえもの やき ぎょうざ (2こ) レタスと たまごの スープ	0	とりにく、ぶたにく ローズハム ベーコン、たまご	こめ こむぎこ、ごまあぶら、あぶら さとう、ごまあぶら でんぶん	キャベツ、たまねぎ、にら あおピーマン、キャベツ、 きゅうり、にんじん トマト、たまねぎ、レタス	612 kcal 21.0 g 18.4 g 2.5 g
19 火	ごはん みかん こんにやく サラダ むぎごはん チキン カレー ごはんに かけてね	0	とりにく わかめ、たまご	こめ、おむぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう あおじそドレッシング※2	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、 コーン、こんにやく うんしゅうみかん	639 kcal 19.5 g 18.5 g 2.1 g
20 水	ごはん れんこんの サラダ ぶたにくの ゆずふうみ ごはんに こらやどう ふのにも	0	ぶたにく おから、ツナ ベーコン	こめ でんぶん、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう	ゆずかじゅう れんこん、にんじん、キャベツ、 きゅうり、コーン にんじん、たまねぎ、ほししいたけ	742 kcal 30.7 g 28.5 g 1.4 g
冬至の 21 木 日	ごはん いわしの しょうがに ごはんに かほちやの すいとん	0	いわし ぶたにく、あぶらあげ、 むぎみそ	こめ さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう すいとん	しょうが はくさい、だいこん、きゅうり、 にんじん にんじん、ごぼう、ほししいたけ、 かほちや、ながねぎ	595 kcal 24.8 g 13.8 g 2.1 g
クリスマス 22 金 日	クリスマス デザート ごはんに ビーンズ サラダ ほしの コロッケ ABC スープ	0	わかめ とりにく、ぶたにく だいず、てぼう、きんときまめ ベーコン	こめ じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、 あぶら、でんぶん さとう、ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ コーン、キャベツ、きゅうり、 にんじん たまねぎ、にんじん	605 kcal 17.2 g 20.3 g 2.7 g

※3 じゃこボール(ホテルジャコ、アジ、グチ、シロムツ)魚卵が必ず入らないわけではない
※4 サンタさんのさんしょくデザート(さとう、とういろう、いちごかじゅう)