



12月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていですので、かわることがあります。【12/1(月)～12/23(火) 17日間】



大阪市立清水丘小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ 体の調子を整えるもとになる
1 月	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆、かぶのゆず風味	ごはん じゃがいも さとう でんぶん ごま	けいにく だいず けずりぶし ちりめんじゃこ	たまねぎ ごぼう にんじん さんどまめ かぶ ゆず (かじゅう)
2 火	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ、りんご	こくとうパン でんぶん オリーブあぶら おしむぎ	さけ にくだんご	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう りんご
3 水	卵の干草焼き まる天と野菜の煮もの、のりのつくだ煮	ごはん さとう あぶら じゃがいも	たまご けいにく とうふ まるてん のり	コーン みつば だいこん たまねぎ にんじん さんどまめ しいたけ
4 木	さばのおろししょうゆかけ 五目汁、こまつなの煮びたし	ごはん さとう	さば とうふ うすあげ わかめ けいにく こんぶ・けずりぶし	だいこんおろし キャベツ たけのこ にんじん こまつな
5 金	和風焼きそば(かつおぶし) もやしのしょうがづけ、みかん	ミニコッペパン ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく かつおぶし	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし しょうが みかん
8 月	いわしのしょうが煮 みそ汁、高野豆腐の煮もの	ごはん さとう じゃがいも	いわし こんぶ けいにく みそ こやどうふ こんぶ・けずりぶし	しょうが はくさい だいこん にんじん あおねぎ グリーンピース
9 火	豚肉と野菜のソテー スープ、スイートポテト	コッペパン バター あぶら スイートポテト	ぶたにく けいにく	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム
10 水	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ、和なし(カット缶)	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん れんこん しょうが ブロッコリー わなし (かんづめ)
11 木	豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁 きくなどはくさいのごまあえ	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま	ぶたにく けいにく みそ にぼし	たまねぎ しょうが にんじん もやし あおねぎ はくさい きく
12 金	焼きシューマイ、中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	おさつパン あぶら	にくシューマイ けいにく ツナ (かんづめ)	はくさい たまねぎ にんじん にら えのきたけ チンゲンサイ コーン
15 月	カツ丼 きゅうりの赤じそあえ、ソフト黒豆	ごはん あぶら さとう	ひとくちトンカツ たまご ソフトくろまめ けずりぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり
16 火	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮、みかん	こくとうパン こめ あぶら パンこ (こめこ) じゃがいも	ベーコン けいにく	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんじん さんどまめ みかん
17 水	鶏肉の甘辛焼き、田辺だいこん葉のみそ汁 田辺だいこんの煮もの	ごはん さとう でんぶん	けいにく うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん だいこんば しめじ たなべだいこん
18 木	きびなごてんぷら、豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ	ごはん あぶら さとう	きびなご てんぷら ぶたにく あつあげ けずりぶし	ゆず (かじゅう) だいこん にんじん れんこん さんどまめ かぼちゃ
19 金	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ、チンゲンサイともやしの中華あえ	コッペパン いちごジャム あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく けいにく とうふ	ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ
22 月	ケチャップライス スープ、れんこんフライ	ごはん あぶら	ウインナー ベーコン けいにく	たまねぎ ピーマン キャベツ えだまめ コーン しめじ れんこん フライ
23 火	カレーうどん はくさいのおひたし、いもけんぴフィッシュ	こくとうパン うどん あぶら さとう	ぎゅうにく うすあげ こんぶ・けずりぶし いもけんぴ フィッシュ	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい