



# 12月 こんだて表



平成30年 Aコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
3(月)			さわらの塩焼き チンゲン菜の炒め物 ぶた汁	牛乳,さわら,豚肉(国産) みそ,煮干し	精白米,なたね油,さといも, こんにゃく	チンゲンサイ,にんじん, ごぼう,青ねぎ,だいこん	622kcal 26.2g 18.7g
4(火)			手まきずし えのきたけのかき玉汁	豚ひき肉(国産),牛乳,のり 大豆あらびき,ちくわ,卵, だしかつお,だし昆布	精白米,砂糖,すりごま, なたね油,かたくり粉	キャベツ,たくあん千切り, えのきたけ,たまねぎ, にんじん,青ねぎ	655kcal 25.8g 16.8g
5(水)			ハーブチキン ブロッコリー かぼちゃの豆乳スープ ケーキ	ジョア,鶏もも肉(国産), ショルダーベーコン,豆乳	コッペパン,なたね油, 和風ドレッシング(ノンオイル), ケーキ	バジル,ブロッコリー, キャベツ,うらごしかぼちゃ, たまねぎ,かぼちゃ	669kcal 26.0g 23.2g
6(木)			ツナおから ちゃんこ汁 減塩のり佃煮	牛乳,おから,ツナ缶,ちくわ, ミートボール,油あげ, のり佃煮	精白米,なたね油,砂糖, しらたき,ごま油	にんじん,青ねぎ,はくさい, チンゲンサイ,もやし,京ねぎ	639kcal 24.6g 21.4g
7(金)			関東煮 大根葉とシラスの炒め物	牛乳,鶏むね肉(国産), とうふボール,ごぼう天, かえりちりめん	精白米,じゃがいも,白ごま, こんにゃく,砂糖,ごま油, なたね油	だいこん,にんじん, だいこん(葉),キャベツ	621kcal 24.6g 15.1g
10(月)			フィッシュフライ もやしのポイルド(卓上ソース) 白菜のスープ いちごジャム	牛乳,白身フライ, ショルダーベーコン	コッペパン,なたね油, いちごジャム	もやし,はくさい,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム	653kcal 22.9g 23.0g
11(火)			豚肉と大根のいため煮 小松菜のアーモンド炒め ヨーグルト	牛乳,豚肉(国産), ヨーグルト	精白米,こんにゃく,ごま油, 砂糖,アーモンドダイス, なたね油	だいこん,京ねぎ,にんじん, こまつな,もやし	645kcal 20.5g 18.8g
12(水)			カリフラワーのポトフ れんこんサラダ	牛乳,カクテルウインナー	バター,コッペパン, じゃがいも,砂糖	カリフラワー,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム, れんこん,コーン	679kcal 20.8g 30.5g
13(木)			千切りイリチー けんちん汁	牛乳,豚肉(国産),豆腐, かまぼこ,刻み昆布,油あげ, 赤みそ,だしかつお	精白米,しらたき,砂糖, なたね油,さといも	切り干し大根,にんじん, ごぼう,だいこん,青ねぎ	619kcal 23.5g 17.5g
14(金)			チキンカレー キャベツのマリネ	鶏むね肉(国産), 脱脂粉乳,牛乳	精白米,むぎ,じゃがいも, カレールー,なたね油, 砂糖,オリーブ油	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ,枝豆	651kcal 22.8g 17.1g
17(月)			肉うどん ほうれん草と夕アンの和え物 ミニフィッシュ	牛乳,牛肉(国産),ちくわ, だしかつお,だし昆布, ミニフィッシュ	精白米,うどん,砂糖, すりごま	にんじん,青ねぎ, ほうれん草,もやし, たくあん千切り	618kcal 22.4g 12.9g
18(火)			マーボー大根 トック入りぞう煮 みかん	牛乳,豚ひき肉(国産), 鶏むね肉(国産)	精白米,砂糖,ごま油, なたね油,かたくり粉, トック,さといも	だいこん,京ねぎ,しょうが, 生しいたけ,にんじん, たまねぎ,青ねぎ,みかん	630kcal 20.8g 13.4g
19(水)			ホキのマリネ 大豆とかぼちゃのミルクスープ	牛乳,ホキ,大豆水煮 ショルダーベーコン,	コッペパン,かたくり粉, なたね油,砂糖	たまねぎ,にんじん, うらごしかぼちゃ,かぼちゃ	623kcal 25.5g 20.9g
20(木)			さばの塩焼き 煮酢あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳,さば,油あげ,わかめ, みそ,煮干し	精白米,なたね油, すりごま,砂糖,さといも	だいこん,にんじん, かぼちゃ,しめじ,青ねぎ	681kcal 26.5g 22.6g



手には見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスもついています。そのままの手で食べたりすると、手から口や鼻などを介してウイルスが体に入り、食中毒やかぜなどをひく原因にもなります。

だから、手をせっけんできちんと洗うことが大切です。

★いつ、洗えばいいかな？



○ご飯の前



○帰ったとき



○遊んだ後



○トイレの後

石けんを使って、洗い残しのないようにしっかり洗いましょう。

### 【作り方コーナー】

手巻きずし(そぼろまき) 4人分の分量

すめし	・やきのり		
豚ひき肉	60g	キャベツ	120g
大豆粗挽き	40g	夕アンの千切り	40g
砂糖	大さじ1	すりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2		
なたね油	適量		

○豚ひき肉と、もどした大豆を油で炒め、調味料で味付けする。キャベツはせん切りにし、ゆがいてたくあん・ゴマ・調味料である。

★のりの上に、すめしと具をのせて手のひらや、トレー内で上手に巻いて食べよう！

### 12月の市内産の食材

今月は三木市内で作られた、白菜、キャベツ、大根、根深ねぎ、もやし、マッシュルーム、卵を使用する予定です。米は、県内産の「キヌヒカリとヒノヒカリ」のブレンド米を使います。

月平均栄養価

エネルギー 643kcal

たんぱく質 23.8g

脂肪 19.4g

\* 物資の都合により変更する場合があります。