



平成24年度



# 12月こんだて表

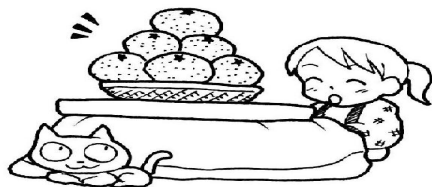


おた しりつ みなみ しょうがっこう  
太田市立南小学校

日曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)		
3月	ごはん ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ ナムル ぶたにくのなんぶやき	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	ごはん かたくりこ いりごま すりごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ はくさい キャベツ もやし ほうれんそう	656 26.4 22.2	❖12月にお いしい食べ
ISO 4火	しょくパン ぎゅうにゅう ミネストローネ <b>ポテトサラダ</b>	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	しょくパン マカロニ バター じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ パセリ トマト きゅうり	615 23.1 21.5	物には、み かん・白菜・ ほうれん草・ ねぎ・大根な
5水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう かんとうに おさかなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ つくだに わかめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん だいこん こんにやく きゅうり キャベツ ゆかり	621 25.0 13.9	どがありま す。冬の味 をおいしくい
6木	さとうあげパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ だいこんさらだ ヲヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ なると ぶたにく ヨーグルト	ツイストパン あぶら わんたんかわ ドレッシング	にんじん もやし しょうが にら キャベツ きゅうり だいこん	618 23.7 19.7	ただきましよ う!
ISO 7金	むぎごはん ぎゅうにゅう <b>ポークカレー</b> こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが こんにやく キャベツ きゅうり トマト	706 21.7 18.3	
10月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにくとまめのソテー	ぎゅうにゅう だいず とりにく なると たまご とうふ	ごはん あぶら かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ しめじ ピーマン にんにく	594 27.4 15.1	❖寒い日が 続きます ね。給食室 では、皆さん に出来たて のアツアツ を食べても
11火	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー とりにく	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ レモン キャベツ こまつな	607 24.5 21.1	
12水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげぎょうざ②	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あげぎょうざ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい たけのこ しょうが	703 25.1 24.0	
ISO 13木	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば <b>ヨーグルトあえ</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こっぺパン あぶら やきそばめん	にんじん もやし にら キャベツ パイナップル みかん バナナ おとう	667 26.0 16.8	
14金	ひじきごはん ヲジョア どさんこじる ヲおたのしみ コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず さけ あぶらあげ	ごはん さとう パター あぶら じゃがいも コーンしゅうまい	にんじん たけのこ とうもろこし だいこん たまねぎ しめじ	607 28.8 11.0	
17月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ トウバンジャン	ごはん はるさめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	665 25.6 19.4	まで、釜で 温めていま すよ。
18火	ココアパン ぎゅうにゅう ごもくほうとうどん だいがくいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	ココアパン ほうとうどん さつまいも くらごま	にんじん だいこん しめじ ねぎ	690 20.7 21.7	
19水	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる きりぼしだいこん さけのしおやき	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ しめじ	623 29.0 14.9	❖12月分 の給食費は 26日に口 座から引き 落とされま す。
20木	こめっこパン ぎゅうにゅう ABCスープ ハンバーグ ケチャップP チーズとアーモンドのサラダ ヲケ	ぎゅうにゅう うずらたまご チーズ ベーコン	こめっこパン ヲ アーモンド じゃがいも ドレッシング マカロニ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり はくさい	678 24.6 31.4	
21金	 <b>♪終業式</b> 					

\*野菜類はすべて加熱してあります。\*都合により献立を変更する場合があります。\*ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。

## 旬の食べ物



## みかん

夏みかん、ネーブル、オレンジなど、みかんの仲間はたくさんあります。みかんは冬の果物ですが、最近は温室でつくられるので夏から食べられます。でも、12月、1月に食べるみかんがもっともおいしいですね。

みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCには、かぜにかかりにくくしたり、疲れをなおしたりする働きがあります。ジュースにするより生のままで食べたいですね。みかんには「三ヶ日みかん」「紀州みかん」などがありますが、どれも「温州みかん」という種類です。