
















# きょうのきゅうしょくなにかな

R7.12.1



明星小学校

日	曜	こ ん だ て 名			主 な 材 料			熱量	蛋白質
					主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える	kcal	g
1	月	ごはん		メンチカツ スパゲティサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ  みそ あぶらあげ	ごはん あぶら パンこ かたくりこ さとう スパゲティ たまごなしマヨネーズ	たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん キャベツ えのき	675	20.9
2	火	ごはん		ぎゅうどん きゅうりのすのもの みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう  さといも	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン ねぎ	669	26.4
3	水	ごはん		ホイコーロー かにかまのすのもの たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かにかまぼこ たまご	ごはん ごまあぶら さとう  あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり たまねぎ コーン にら	619	26.4
4	木	ごはん		とりのてりやき チンゲンサイのあえもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ ベーコン	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ キャベツ はくさい たまねぎ にんじん	667	26.2
5	金	コッペパン		スパゲティミートソース ツナサラダ ぶどうゼリー くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ツナ  きなこ にゅう	コッペパン スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ ぶどう	848	30.7
8	月	ごはん		わふうあんかけどん キャベツとりんこのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ みそ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ コーン りんご	595	22.7
9	火	ピラフ		ハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも  さとう	コーン たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり にんじん キャベツ パセリ みかん	790	27.2
10	水	ごはん		とりのマーマレードやき れんこんのうめマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん マーマレード さとう あぶら たまごなしマヨネーズ じゃがいも	れんこん うめ はくさい えのき にんじん	696	27.0
11	木	ごはん		コロツケ ひじきとだいずのにもの みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき だいず あぶらあげ あつあげ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら パンこ マーガリン	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ	737	31.7
12	金	ミルクパン		とりのトマトに はるマヨサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ミルクパン あぶら はるさめ たまごなしマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ トマト きゅうり りんご	826	32.5
15	月	とりめし		アジフライ ほうれんそうのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あじ  とうふ みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ ごま	ごぼう ほうれんそう にんじん たまねぎ ごまつな	640	28.9
16	火	ごはん		とうふハンバーグ だいこんのドレッシングあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし ベーコン	ごはん あぶら パンこ かたくりこ	たまねぎ だいこん きゅうり ゆず キャベツ にんじん	610	24.2
17	水	ごはん		さかなのコーンマヨやき だいこんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう たら ツナ とうふ	ごはん たまごなしマヨネーズ あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン だいこん きゅうり えのき ねぎ	653	31.0
18	木	ごはん		カレー ブロッコリーサラダ ふくしんづけ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ハム  たまご にゅう	ごはん あぶら じゃがいも コールスロードレッシング さとう こむぎこ チョコレート	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	654	18.9
7	水	ごはん		ふゆやさいカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	だいこん れんこん にんじん たまねぎ きゅうり コーン ぶどう	664	21.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

作ってみませんか？

冬至  
かぼちゃ

材料（4人分）  
かぼちゃ ……150g  
塩 ……少々  
ゆで小豆 ……40g  
黒砂糖 ……20g  
砂糖 ……25g  
白玉餅 ……40g

作り方  
1 かぼちゃをひと口大にゆり、ゆでる。  
2 ゆで小豆（無糖のもの）に、黒砂糖、砂糖、  
塩を加えて味をととのえる。  
3 かぼちゃと小豆をあわせ、ゆでた白玉餅  
を加える。

木枯らしが吹く季節となりました。今年もあと1ヵ月、店先にはクリスマスグッズや来年のカレンダーが並び、何となく華やいだ年末の雰囲気をももたしています。みなさんは、今年、どんな1年でしたか？寒さはこれから一段と増してきます。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また、朝起きづらくなってきましたが、朝食はからだを中から暖めてくれます。必ず食べるようにしましょう。