



平成29年度 12月 きゅうしょくこんだてひょう



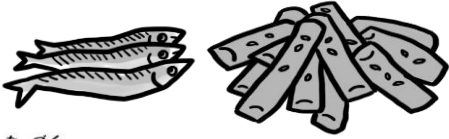
綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぶん じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ にら しょうが	しょうゆ しお トウモロコシ とうがらし
	ナムル		さとう ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし せんざりだいこん	す しお しょうゆ
4 (月)	あわごはん		こめ あわ		
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく さといも	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にぼしだし
	いわしのおかか	いわし かつおぶし	さとう		しょうゆ みりん しお
	そえきゅうり			きゅうり	しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5 (火)	コッペパン		コッペパン		
	クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう バター むてんかベーコン チーズ	スパゲティ こめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ほうれんそう	とりがら ワイン しお こしょう しょうゆ
	だいこんとツナのサラダ	ちりめん ツナ (まぐろ)	あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	しお す
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	おでん	とりにく やきちくわ (魚肉 植物性 たん白 砂糖 ラード 塩 米油 でん粉 調味 料) あつあげ うずらのたまご	さとう こんにゃく さといも こんぶ	にんじん だいこん	しお しょうゆ さけ にぼしだし
	くきわかめのすのもの	くきわかめ あぶらあげ	でんぶん さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	しお す しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7 (木)	ちゅうかどん	ぶたにく かまぼこ (ぎょにく でん粉 砂糖 塩 みりん コチニール)	こめ おおむぎ でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ビーマン もやし チンゲンサイ	しお みりん とりがら しょうゆ こしょう
	だいがくいも		さつまいも だいすあぶら さとう みずあめ ごま		しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とりじゃが	とりにく あつあげ	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき しいたけ	しょうゆ みりん しお さけ
	キャベツのごまあえ	ツナ (まぐろ)	さとう ごま	キャベツ にんじん ぶなしめじ	しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのにぎかな	さば	ざらめとう	しょうが	しょうゆ こんぶ しお さけ みりん こんぶだし
12 (火)	こくとうパン		こくとうパン		
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	しょうゆ しお こしょう
	ごぼうのごまサラダ	やきちくわ (魚肉 植物性たん白 砂糖 ラード 塩 米油 でん粉 調味 料)	さとう ごま オリーブオイル	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり レモン	しお しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すぶた	ぶたにく	さとう	しょうが にんじん たけのこ ビーマン たまねぎ しいたけ	しょうゆ しお す ケチャップ
	もずくスープ	とうふ	さとう	おきなわもずく こまつな えのきだけ	しお にぼしだし こしょう しょうゆ
14 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	すきやきに	ぎゅうにく とうふ やきちくわ (魚肉 植物性たん白 砂糖 ラード 塩 米油 でん粉 調味 料)	さとう こんにゃく こめあぶら	しいたけ にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ たまねぎ	しお みりん しょうゆ
	せんざりだいこんのすのもの	ちりめん だいす	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しお しょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

15 (金)	あげパン	だいす	コッペパン さとう		しお
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいスープ	たまご		しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	しお にぼしだし しょうゆ こしょう
	ウインナーとコーンのソテー	むえんせきウインナー 【ぶた肉 塩 さとう 香辛料】	さとう	こまつな あかピーマン とうもろこし	しお こしょう しょうゆ
18 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	めひかりのあげに	めひかり	だいすあぶら さとう こま こめこ	しょうが	しお こしょう みりん さけ
	こまつなのすましじる	わかめ とうふ		にんじん だいこん えのきだけ こまつな	しょうゆ にぼし しお さけ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
19 (火)	しよくパン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	さといも こめこ	ブロッコリー カリフラワー はくさい にんじん たまねぎ	とりがら しお ワイン こしょう
	ひゅうがなつドレッシングのサラダ	ちりめん	日向夏ドレッシング【なたね油 日 向夏みかん果汁 酢 しょうゆ ｱﾐﾉ酸 カﾗｼﾝ】	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	しお こしょう
20 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いりとうふ	とうふ ぎゅうにく たまご	さとう でんぷん こめあぶら	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	しお さけ しょうゆ みりん しお にぼし
	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも	しょうが だいこん にんじん ねぎ	しお にぼし
21 (木)	さんしよくそばろどん	とりにく だいす たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが	しお しょうゆ みりん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	けのじる (あおもりのきょうどりょうり)	あぶらあげ こうやどうふ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しお にぼし
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
22 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マカロニスープ		じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう しょうゆ
	にこみハンバーグ	ハンバーグ【牛肉 玉ねぎ ぶた肉 パン粉 でん粉 植物性たん白 ビーフフイヨン しょうゆ 塩 砂糖 香辛料】	さとう	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	しょうゆ ｻﾔｯﾌﾟ ワイン
	クリスマスデザート				

※ クリスマスデザート【水あめ さとう パーム油 豆乳 ピューレ いちごシロップ 大豆粉 ゲル化剤 貝カルシウム 増粘多糖類 乳化剤 紅麴色素 PH調整剤 安定剤】

今年もあとわずかとなりました。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。1月のお正月は、冬休みのため、お正月のおせち料理にこめられた願いをのせています。お正月の「おせち」の料理には、「新年が幸せでよい年となりますように」とさまざまな願いがこめられています。




たづく
田作り・たたきごぼう

いわしは昔は田の肥料にも使われました。ごぼうは伝説の黒い瑞鳥（つる）に見立て、どちらも豊作を願って食べられます。




たい・えび

たいは「めでたい」、えびは「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。



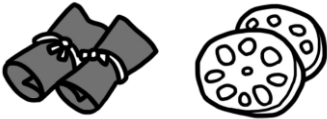
くろまめ
黒豆

黒には魔除けの力があるとされます。また「めで健康に過ごせますように」と願って食べられます。



だてまき・きんとん

巻物に似ただてまきは知識が増えて勉強ができるように、きんとんは金に見立てて、お金持ちになれますように願って食べられます。



こぶま
昆布巻き・れんこん

昆布巻きは「よろこぶ」に、れんこんは「見通しがきく」ということから縁起のよいものとして食べられます。



かずこ
数の子・さといも・八つ頭

どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。