

# 12がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
2 のりりんご ふりかけ キャベツとたまご のごまあえ むぎごはん いしかりじる	3 ブルーベリー ジャム キャベツサラダ フライドチキン ワンタン スープ コッペパン	4 ヨーグルト あさづけ にくどんのぐ むぎごはん さといもの みそじる	5 すきこんぶの こうみあえ ぎょうざ ちゅうかめん はっぼうさい めんのしる	6 パンパンジーサラダ ぶたにくの しせんソース むぎごはん ちゅうか スープ
9 さんしょくおひたし ぶりのあまから あげに ごはん きのこの けんちんじる	10 りんご やさいサラダ はくさいの クリームに キャロットパン	11 ちぐさあえ まがりねぎ とつみれの みそじる あじごはん	12 コールスローサラダ ニョッキいり ミートソース ドッグパン コーン スープ	13 ゆずゼリー チーズサラダ ポーク カレーライス
16 いもけんぴ パリッシュ やきぶたいり あえもの わかめごはん おでん	17 12がつおたんじょうび おいわいこんだて Happy Birthday!	18 からしあえ さばのゆず しおこうじやき ごはん じゅう	19 はやめのとうじこんだて しょくいくのひ みかん しらたまいり とうじかぼちゃ ソフトめん さわにうどん のしる	20 リザーブこんだて (デザートリザーブ) ケーキ ツナサラダ ミネストローネ スープ コーンピラフ
23 2がっき しゅうぎょうしき きゅうしょくは ありません	24 12/24~1/7 冬休み	<p>じゅう つゆじゅう 重 (汁重) こおりやましこなんまち きょうどりょうり 郡山市湖南町の郷土料理です。 ほ かいばしら だし まめ 干し貝柱で出汁をとり、豆ふ、にんじん、 しいたけ、さといもなどをいれ薄味に仕立 てた汁物です。会津藩主が食べていた武家 りょうり「重」が会津地方の郷土料理「こづゆ」 のもとになったと言われています。</p>		<p>12 12月12日 12月12日</p> <p>17 (水) 12がつおたんじょうびこんだて</p> <p>19 (木) はやめのとうじこんだて しょくいくのひ</p> <p>20 (金) リザーブこんだて (デザートリザーブ)</p> <p>23 (月) きゅうしょくなし (2がっきしゅうぎょうしき)</p>

## 12月25日はクリスマス 世界のクリスマスケーキを紹介します

日本でクリスマスの定番と言えはイチゴのショートケーキですが、世界にも定番のクリスマスケーキがあります。

\*イタリア…パネトーネ(クリスマスの前から各家庭で焼き、親族や友人に配る習慣もある菓子パン)

\*フランス…ブッシュ・ド・ノエル(フランス語でブッシュは薪、ノエルはクリスマスの意味 切り株型のケーキ)

\*ドイツ…シュトーレン(クリスマスの4週間ほど前から、毎日少しずつスライスして食べられるドイツの伝統的なお菓子)

\*オーストリア…クグロフ(特徴的な形のクグロフ型で焼くドライフルーツやナッツの入った焼き菓子)

\*フィンランド…ヨウルトルトゥウ(サンタクロースがいる国と言われるフィンランドでクリスマスに食べる星型のパイ)

き  
気になるものは  
しら  
調べてみてね!



# 12がつこんだてひょう

2024年12月

明健小学校

日	こんだて名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	むぎごはん			こめ, むぎ			608 koel			
	のりふりかけ		のりふりかけ				23.9 g			
	キャベツとたまごのごまあえ	○	たまご, かつおぶし	さとう	あぶら, ごまあぶら, ごま	ごまつな	キャベツ, りよくとうもやし	しょうゆ, こんがだし, しお	17.6 g	
	いしかりじる		雞(卵), とろふ, みそ, かつおぶし	じゃがいも, こんにやく	あぶら	にんじん	ねぎ, だいごん	さけ, しお, かつおだし	2.0 g	
	りんご					りんご				
3火	コッペパン			こむぎこ			618 koel			
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			29.4 g			
	フライドチキン	○	とりにく	かたくりこ, こむぎこ	あぶら		にんにく	さけ, しお, くるこしょう	20.9 g	
	キャベツサラダ				あぶら		キャベツ, たまねぎ, コーン	す, しお, こしょう	2.4 g	
	ワタンスープ		ぶたにく	ワタン			ほうれんそう, にんじん	たけのこ, ねぎ, しょうが	しょうゆ, ちゅうかだし, しお, こしょう	2.0 g
4水	にくどん		ぶたにく	こめ, むぎ, いとこんにやく, さとう	あぶら		たまねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, みりん, さけ	652 koel	
	あさづけ	○			ごまあぶら	にんじん	キャベツ	しょうゆ	29.1 g	
	さといものみそじる		なまあげ, みそ, かつおぶし	さといも			ほうれんそう	ねぎ, だいごん	かつおだし	18.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.0 g	
5木	はつぼうさいめん		ぶたにく	ちゅうかめん, かたくりこ	あぶら, ごまあぶら	にんじん, ごまつな	きくらげ, ほししいたけ, たけのこ, はくさい, ねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, さけ, ちゅうかだし, しお	621 koel	
	むしぎょうざ	○	ぎょうざ						27.7 g	
	すきこんぶのこうみあえ			すきこんぶ	さとう	ごまあぶら	にんじん	りよくとうもやし, ねぎ, しょうが	しょうゆ, す, ラーゆ	18.3 g
									2.4 g	
6金	むぎごはん			こめ, むぎ			628 koel			
	ぶたにくのしせんソース	○	ぶたにく		ごまあぶら		ねぎ, しょうが, にんにく	さけ, しょうゆ, す, しょうゆ, しょうゆ, しお	31.1 g	
	パンパンジーサラダ		ソフトチキン, ちゅうかからげ				キャベツ, きゅうり	パルメザン, ドレッシング	19.5 g	
	ちゅうかスープ		だいやのはな	かたくりこ		にんじん, ごまつな	コンソメ, コーン, ねぎ	ちゅうかだし, しお, こしょう	2.4 g	
9月	ごはん			こめ				607 koel		
	プリアあまからあげに	○	プリア	さとう	あぶら			しょうゆ, みりん	26.5 g	
	さんしょくおひたし				ごま	ごまつな, にんじん	りよくとうもやし	しょうゆ	21.0 g	
	きのこのけんちんじる		とうふ, あぶらあげ, かつおぶし	さといも, こんにやく	ごまあぶら	にんじん	だいごん, ごぼう, ほししいたけ, ぶなしめじ	しょうゆ, さけ, かつおだし	1.9 g	
10火	キャロットパン			こむぎこ, さとう			にんじんペースト		651 koel	
	はくさいのクリームに	○	とりにく, だいや	ぎゅうにゅう	マカロニ	あぶら		たまねぎ, はくさい, ぶなしめじ	しょうゆ, しお, こしょう	27.5 g
	やさしいサラダ					あぶら	パセリ	キャベツ, コーン	す, しお, こしょう	20.0 g
	りんご						りんご		2.2 g	
11水	あじごはん		とりにくに, あぶらあげ	しおこんぶ	こめ, さとう	あぶら	にんじん	ほししいたけ, ごぼう, えだまめ	しょうゆ, さけ, みりん	626 koel
	ちぐさあえ	○	あぶらあげ		さとう, はるさめ	ごま, あぶら	にんじん	キャベツ, りよくとうもやし	しょうゆ, さけ, す	28.2 g
	まがりねぎとつみれのみそじる		つみれ(わかがう, 鶏(骨)だし), とうふ, かつおぶし, ねぎ					たまねぎ, しょうが, にんにく	かつおだし	21.4 g
12木	ドッグパン			こむぎこ				621 koel		
	ニョッキ入りミートソース	○	ぶたひきにく, だいや	ポテトニョッキ, さとう	あぶら		たまねぎ, マカロニ, ほししいたけ	しょうゆ, ちゅうかのソース	25.3 g	
	コールスローサラダ					あぶら, マヨネーズ	にんじん, ピーマン	キャベツ	す, こしょう	20.2 g
	コンスープ		とうにゅう	じゃがいも	あぶら	パセリ		えだまめ, たまねぎ, コーン, コーンクリーム	しょうゆ, しお, こしょう	2.4 g
13金	ポークカレーライス		ぶたにく	こめ, むぎ, じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, しお, こしょう	675 koel	
	チーズサラダ	○	チーズ		あぶら	にんじん	キャベツ	す, しお, こしょう	22.7 g	
	ゆずゼリー			ゆずゼリー					21.7 g	
16月	わかめごはん		わかめごはんの上	こめ				600 koel		
	おでん	○	ウインナー, がんもどき, さつまあげ, まめちくわ	ねじりこんにやく, こんにやく, さとう		にんじん	だいごん	しょうゆ, おでんだし	25.4 g	
	やきぶた入りあえもの		やきぶた	さとう	ごまあぶら, ごま		コーン, キャベツ	す, しょうゆ	19.9 g	
	いもけんぴパリッシュ		カタクチワシ	さつまいも, さとう, みずあめ	あぶら			しお	2.5 g	
17火	★★★★ 12がつ おたんじょうびおいおいこんだて									
	ココアあげパン			こむぎこ, さとう	あぶら			ビュアココア	620 koel	
	ミニハンバーグ	○	ハンバーグ					しょうゆ, デミタソース	24.8 g	
	フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん, パセリ	キャベツ, コーン	す, しお, こしょう	21.7 g	
	コンメジュリアン		とりにく	マロニー		にんじん	たまねぎ, はくさい	しょうゆ, しお, こしょう	2.3 g	
18水	いちごゼリー							いちごゼリー		
	ごはん			こめ				572 koel		
	さばのゆずしおこじやき	○	さば	さとう			ゆず	しおこじ(こめこじ, しお), 食鹽調味料	22.2 g	
19木	重(じゅう)	○	ほたてかいばし, ころやとうふ, ちくわ	こんぶ	さといも, こんにやく, さとう	にんじん	わらび, ほししいたけ, きくらげ, ごぼう, しょうが	しょうゆ, さけ, みりん, こんがだし	17.7 g	
	からしあえ		かまぼこ			ごまつな	キャベツ	しょうゆ, からし	1.9 g	
	◇はやめのとうじこんだて(しよくいくのひ)							642 koel		
	さわにうどん	○	とりにく, あぶらあげ, かつおぶし	ソフトめん		にんじん, ごまつな	ごぼう, まいたけ, だいごん, ねぎ	みりん, さけ, しょうゆ, しよだし	27.9 g	
20金	しらたまいりとうじかぼちゃ		あずき	しらたまもち, さとう		かぼちゃ		しょうゆ, みりん, しお	12.9 g	
	みかん						うんしゅうみかん		2.0 g	
	◇リザーブこんだて(デザート)							633 koel		
	コンピラフ	○	ウインナー	こめ	オリーブオイル		マヨネーズ, たまねぎ, コーン, えだまめ	しお, こしょう, マヨネーズ	22.5 g	
23月	ツナサラダ	○	ツナ	さとう	あぶら	にんじん	キャベツ	す, しお, こしょう	18.2 g	
	ミネストローネスープ		とりにく	マカロニ(こむぎこ, こめ, しお), じゃがいも		にんじん, トマト, パセリ	たまねぎ, キャベツ, にんにく	しょうゆ, しお, こしょう	2.1 g	
	ケーキ(いちごまたはチョコ)			とうにゅうケーキ(いちご・チョコ)						
24火	給食なし(2学期終業式) 冬休み									

\*食材の都合等で、こんだて内容が変更になる場合があります。\*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。