

2010年

12月こんだてよていひょう

八王子市立
長池小学校

ひ よ う び	こんだてのなまえ			ちや は く に あ い	ねつやちからの もとになるもの	ちやにくの もとになるもの	からだのちゆうしき とどのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しゅやく	もの のみ	おかず					
1 水	マーボーどん	M	ちゅうかふうたまごスープ	あ い	こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご とうふ、たけいず みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ ねぎ、チンゲンさい ホーレンソウ、にら	670 28.4
2 木	あんかけ やきそば	M	あべかわいも	あ い	めん、さつまいも あぶら、さとう	ぶたにく、きなこ うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ しなちく、もやし キャベツ、にら	743 23.6
3 金	むぎごはん	M	さばのかんこくふうみそに あおなとじゃこのいためもの ぶどうまめ		こめ、むぎ あぶら、さとう、ごま	さば、たけいず ちりめんじゃこ、みそ ぎゅうにゅう	にんじん、もやし こまな、ホーレンソウ	703 28.0
6 月	ドライカレー	M	ポテチサラダ	あ い	こめ、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら、さとう	ぶたにく、たけいず ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、レーズン ホーレンソウ	683 22.5
7 火	マッパ しゃくパン	M	いかのハーブやき ミックスソテー オニオンペーコンポテト		パン、じゃがいも あぶら、バター	いか、ウィンナー ペーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホーレンソウ、ピーマン グリーンピース	601 27.5
8 水	ちゅうかおかわ	M	うずらたまごのカレーに ごもくワンタンスープ くだもの	あ い	こめ、もちごめ ワンタンのかわ、 あぶら、ごま	とりにく、えび うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ たけのこ、こまな くだもの	585 25.4
9 木	コッパパン (セル)	M	きんぴらごぼう みそすいとん、ポップビーンズ	あ い	パン、こまぎこ しらたまご、ごま あぶら、でんぷん	ぶたにく、たまご とりにく、たけいず みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たけいず ごぼう、ねぎ こまな、はくさい	651 28.3
10 金	いそごはん	M	かいせんじゅうまい ビーフンスープ	あ い	こめ、ビーフン じゅうまいのかわ あぶら、ごま	とりにく、えび たら、ちりめんじゃこ わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ たまねぎ、もやし こまな	558 22.3
13 月	ごはん	M	さけのしおやき ちくぜんに、なっとう		こめ、さといも あぶら、さとう	とりにく、さけ なっとう ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう たけのこ、いんげん れんこん	586 27.5
14 火	マカリパン	M	とうふのグラタン たまごスープ、くだもの	あ い	パン、こまぎこ あぶら、バター	ぶたにく、ペーコン たまご、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホーレンソウ グリーンピース、くだもの	635 26.2
15 水	やきとりどん	M	みそしる はくさいのにびたし	あ い	こめ、じゃがいも あぶら、さとう	とりにく、みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ たけいず、もやし はくさい	622 25.8
16 木	ポテトスト	M	かいせんじゅうまい フルーツしらたま	あ い	パン、しらたまご バター、あぶら、さとう	ぶたにく、えび いか、とうふ ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ こまな、たけのこ フルーツミックス	604 23.8
17 金	ごもくごはん	M	しろみぎかなのかおりあげ たけいずのもの		こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	とりにく、メルルサ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう たけのこ、たけいず しいたけ	609 26.8
20 月	メキシカンピザ	M	パリパリウィンナー ふゆやさいのスープ	あ い	こめ、ぎょうざのかわ じゃがいも、バター あぶら	とりにく、ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ピーマン、かぼち こまな	605 21.8
21 火	ごはん	M	やきししゃも なまあげとぶたにくのみそかけめ ふりかけ		こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、ししゃも ちりめんじゃこ、みそ かつお、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、チンゲンさい たけいずのもの	617 27.4
22 水	パイロール みかん	M	とりのからあげ トマトスパゲッティ コーンチャウダー	あ い	パン、じゃがいも こまぎこ、バター スパゲッティ	とりにく、ペーコン ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホーレンソウ、ピーマン ピーマン、みかん	681 24.8

*こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうすることがあります。

白菜

おいしい時期：12～1月



カリウムが、たくさん含まれているので、高血圧予防に、交果を選擇します。また、ビタミンCが、たく、かせ、予防や、疲労回復に、交果があります。

* 半分にカットされているものは、葉が、みずみずしいものを選びます。

ブロッコリー

おいしい時期：12～2月



ビタミンCの含有量が、ピーマンやレモンより多いのですが、水に溶けやすいので、加熱は、短時間に行います。ガンの予防や、美肌への交果も、期待できます。茎にも、つぼみと同様の栄養が、含まれていますので、残さず、食べましょう。

切り口が、みずみずしいもの