

# 12がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしよとの (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう たらのおろしかけ ブロッコリーのかつおあえ さといものみそしる	たら かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう かたくりこ さといも	あぶら
3日 (火)	ナン ドライカレー ツナサラダ ぎゅうにゅう ウインナーのスープに	ぎゅうにく ぶたにく だいち ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ごまつな	たまねぎ しょうが はくさい にんにく しめじ キャベツ とうもろこし	ナン じゃがいも	あぶら
4日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ ゆかりあえ ぶたじる	ぶたにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん あかし ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	ごはん むぎ かたくりこ さつまいも	あぶら
5日 (木)	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう いりこ ちゅうかサラダ えびととうふのスープ	ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん にら ねぎ ごまつな	はくさいキムチ たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん	ごはん むぎ	あぶら ごま
6日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくしのだに はくさいのこんぶあえ あんかけじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	
9日 (月)	ハヤシライス ぎゅうにゅう いりこ えだまめフリッター おからサラダ	ぎゅうにく おから ツナ おきあみ	ぎゅうにゅう いりこ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら マヨネーズ
10日 (火)	セサミトースト ぎゅうにゅう ビーフンソー クラムチャウダー	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ エリンギ たまねぎ	パン さとう ビーフン じゃがいも こむぎこ	ごま マーガリン あぶら
11日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのゆずみそかけ しろかぶのすのもの もずくのすましじる	さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ごまつな ねぎ	ゆず しろかぶ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
12日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ あげだしとうふのあんかけ アーモンドあえ つくねのみそしる	とうふ かつおぶし とりつくね みそ	ぎゅうにゅう いりこ	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい もやし たまねぎ しめじ だいこん	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド
13日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ かいそうサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ	ごはん むぎ パンこ さとう こむぎこ	あぶら

日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしよとの (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ あまずあえ おでん	とりにく うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	ごまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	ごはん むぎ さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら
17日 (火)	ごまみそラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しいたけ きりぼしだいこん	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま
18日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとしろねぎのいためもの れんこんサラダ とうふのすましじる みかん	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれんそう	にんにく しょうが しろねぎ みかん れんこん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
19日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのねぎやき なっとうサラダ じゃがいものみそしる	いかに なっとう ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう だいこんば	キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん むぎ じゃがいも	マヨネーズ
20日 (金)	〈とうじこんだて〉 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき ゆずふうみあえ かぼちゃのみそしる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが はくさい ゆず たまねぎ	ごはん むぎ さとう	
23日 (月)	〈クリスマスこんだて〉 コーンピラフ ぎゅうにゅう タンドリーチキン はなやさいサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	ハム とりにく だいち	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー ごまつな	とうもろこし たまねぎ にんにく レモン カリフラワー キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら
24日 (火)	セルフドック ウインナー ポイルやさい ぎゅうにゅう クリームシチュー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ はくさい	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら

**冬至**

今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年のうちで太陽が出ている時間が一番短い日です。昔からこの日には、ゆず湯に入って体を温めたり、小豆がゆやかぼちゃを食べて栄養をとったりして、無病息災や長生きを祈ったといわれ、今も風習として残っています。12月になり、寒さが厳しくなってきました。しっかり食べて、しっかり体を動かして、しっかり寝て、寒さに負けない体を作りましょう。



**今月の比田の野菜等** : ごまつな ほうれんそう みずな ねぎ はくさい にんじん かぶ さといも  
たまねぎ キャベツ こんにゃく  
**学校でとれたもの** : だいこん しいたけ