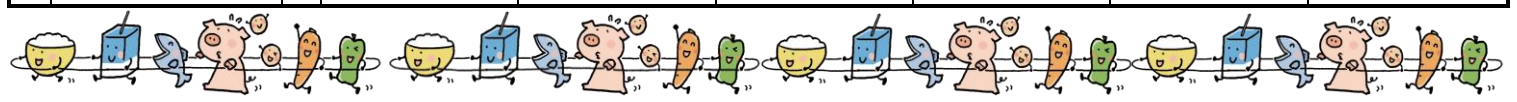




12月 こんだてざいりょうひょう



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1火	カレーそば丼	○	ぶたにく、だいず		こめ	こめあぶら		たまねぎ、えだまめ
	しその実あえ					ごま	しそのみづけ(だいこん、しそのみ)	キャベツ、だいこん、きゅうり
	沢煮わん		ぶたにく		しらたき		にんじん、みずな	たけのこ、えのきたけ
2水	ごはん	○			こめ			
	春巻き		ぶたにく		こむぎこ、はるさめ、でんぷん、さとう、こめこ	こめあぶら、だいずあぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが
	切り干しのナムル		ツナ			ごまあぶら、ごま	ほうれんそう	きりぼしだいこん、もやし
	中華コーンスープ		とうふ、ハム	わかめ	でんぷん			コーン、たまねぎ、しいたけ
3木	ごはん	○			こめ			
	鰯のおろし煮		いわし		でんぷん、さとう			
	磯香あえ			きざみのり		ごま	こまつな	もやし、コーン
	さつま汁		とりにく、あつあげ、みそ		さつまいも		にんじん	だいこん、ごぼう、つきごん、ねぎ
4金	中華風まぜごはん	○	ぶたにく		こめ、さとう	ごまあぶら	にんじん	しいたけ、たけのこ、えだまめ
	ごまネーズあえ				さとう	ノンエッグマヨネーズ、すりごま	こまつな	キャベツ、きゅうり
	みそワントンスープ		ぶたにく、みそ		ワントン		にんじん、にら	はくさい、メンマ、えのきたけ、ねぎ
	安納いものプリン		とうにゅう		あんのういも、さとう、メープルシロップ			
7月	わかめごはん	○		わかめごはんのもと	こめ			
	ごぼうコロッケ				じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ、でんぷん	こめあぶら	にんじん	ごぼう、たまねぎ
	ごま酢あえ				さとう	すりごま	こまつな	もやし、コーン
	キャベツのみそ汁		あつあげ、みそ				にんじん	えのきたけ、キャベツ
8火	ごはん	○			こめ			
	ぶた肉のブルコギ風		ぶたにく		さとう	ごまあぶら、ごま	にら	たまねぎ
	大根サラダ		ツナ	わかめ	さとう	ごまあぶら		きゅうり、だいこん
	トックスープ		とりにく		トック(こめ、でんぷん)		にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ
9水	ごはん	○			こめ			
	ホッケの塩焼き		ホッケ					
	カレーきんぴら				じゃがいも、さとう	こめあぶら	にんじん、さやいんげん	れんこん、ごぼう
	すき焼き風汁		ぶたにく、やきとうふ		しらたき、さとう		にんじん	はくさい、えのきたけ、ねぎ
10木	セルフ玉子サンド	○	いりたまご、ツナ		コッペパン(こむぎこ、スキムミルク、さとう)	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり
	根々スナック		だいず	あおさ	でんぷん、さつまいも	こめあぶら		ごぼう、れんこん
	白菜のトマト煮					こめあぶら	トマト	たまねぎ、はくさい、マッシュルーム
11金	五目米粉めん	○	なると、ぶたにく		こめこめん(こめこ、こむぎこ、タピオカ)		にんじん	ほししいたけ、たけのこ、ごぼう、ねぎ
	肉詰めいなり		あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、だいず		さとう、こむぎこ		にんじん	たまねぎ
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ		ごまあぶら、ごま	こまつな	キャベツ、きゅうり
14月	ごはん	○			こめ			
	鱈とボートのアーモンドカサレ		たら		じゃがいも、さとう	こめあぶら、アーモンド	トマトピューレ	
	和風サラダ		かまぼこ		さとう	こめあぶら、ごま	こまつな、にんじん	キャベツ
	うち豆のみそ汁		うちまめ、あつあげ、みそ					はくさい、えのきたけ
15火	豚キムチ丼	○	ぶたにく		こめ、さとう	こめあぶら	にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ、はくさいキムチ
	即席漬け			しおこんぶ		ごま	にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり
	すまし汁		とうふ		しょうないふ			ねぎ、えのきたけ





日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
16 水	ごはん	○			こめ			
	鯖のみそ煮		さば,みそ		でんぷん,さとう			
	もやしの梅あえ		かつおぶし				こまつな	もやし,きゅうり,うめびしお
	豆腐そぼろ汁		とうふ,あぶらあげ		でんぷん		みすな	だいこん,えのきたけ,ねぎ
17 木	ごま米粉パン	○			こめこパン(こめこ,こむぎこ,スキムミルク,さとう)	ごま		
	フライドチキン		とりにく,だいすこ		みずあめ,こむぎこ,でんぷん	こめあぶら,なたねあぶら,パームあぶら		
	ほうれん草サラダ					こめあぶら	ほうれん草	キャベツ,コーン
	カリフラワーポタージュ		しろいんげんまめ,ベーコン	ぎゅうにゅう		こめあぶら		カリフラワー,たまねぎ
18 金	ハヤシライス	○	ぶたにく		こめ	こめあぶら	にんじん,トマトピューレ	マッシュルーム,たまねぎ
	花野菜のマリネ				さとう	こめあぶら	ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,きゅうり,コーン
	イチゴクレープ		とうにゅう		さとう,こめこ,みずあめ	しょくぶつあぶら		いちご,レモン
	みかんタルト		とうにゅう		さとう,みずあめ,こめこ,コーンフラワー	しょくぶつあぶら		みかん
ガトーショコラ	とうにゅう		さとう,こめこ	しょくぶつあぶら				
21 月	ごはん	○			こめ			
	鮭のちゃんちゃん風フライ		さけ,みそ		さとう,パンこ	こめあぶら,しょくぶつあぶら	にんじん	キャベツ,たまねぎ,コーン
	おひたし		かつおぶし				ほうれん草	もやし,コーン
	冬至鍋		あぶらあげ,みそ		うどん		かぼちゃ,さやいんげん	だいこん,つきこん,れんこん
22 火	チキンライス	○	とりにく		こめ,さとう	こめあぶら	にんじん,トマト	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース
	もみの木サラダ		ツナ,かまぼこ			こめあぶら	ブロッコリー,あかピーマン	キャベツ
	ABCスープ		ベーコン		じゃがいも,マカロニ		にんじん,パセリ	たまねぎ,はくさい
	チョコケーキ		たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ,みずあめ,さとう,チョコレート			

摂取基準(文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	エネルギー	640 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	たんぱく質	23.7g
カルシウム	350 mg	カルシウム	344 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

給食レシピ紹介

成長期に必要なカルシウムをとることができるあえものです。

『じゃこサラダ』

材料(4人分)

こまつな	80g	酢	小さじ1
キャベツ	80g	しょうゆ	大さじ1/2
きゅうり	40g	ごま油	小さじ1
ちりめんじゃこ	12g	いりごま	6g

作り方

- こまつなは2cm程度に切る。キャベツは短冊切りにする。きゅうりはななめ半月切りにする。
- ①の野菜はゆでて水冷して、水をよくきる。
- ちりめんじゃこはフライパンでからいりする。
- ②の野菜に調味料を加え混ぜる。
- ④にちりめんじゃこ、ごまを混ぜ合わせれば完成。



『根々スナック』

材料(4人分)

乾燥大豆	20g	揚げ油	適宜
かたくりこ	少々	青のり	少々
ごぼう	30g	塩	少々
れんこん	40g		
さつまいも	80g		

作り方

- 大豆は前日から水で戻しておく。
- ごぼうはななめに輪切り、れんこんとさつまいもは薄いいちょう切りにする。
- 大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ごぼう、れんこん、さつまいもは、素揚げにする。
- 揚げた大豆と野菜を混ぜる。
- 青のりと塩を加え、軽く混ぜ合わせれば完成。

