

日	曜日	牛乳	こんだて			体の調子を 整えるもの	栄養価	ひとこと
			しゅしょく デザート	おかず(主菜)	おかず(副菜)			
1	月	○	チャーハン			豚肉、なると	米、もち麦、油、砂糖、ごま油	人参、長ねぎ、青ピーマン
			にくだんごスープ			鶏肉、鶏レバー、豆腐	でん粉、マロニー、ごま油	生姜、長ねぎ、人参、キャベツ、小松菜
			キャラメルポテト			大豆	さつまいも、でん粉、油、バター、砂糖	
								人気メニューのキャラメルポテトです
2	火	○	ごはん				米	
			ひじきのふりかけ			ひじき、かつお節	砂糖、ごま	
			たらのひすいあんかけ			たら、鶏肉	でん粉、油、砂糖	枝豆、生姜
			とんじる			豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、さといも、こんにゃく	人参、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ
3	水	○	こぎつねごはん			油揚げ	米、砂糖、ごま	人参
			ツナマヨあえ			ツナ	マヨネーズ(卵なし)	もやし、小松菜、人参、えのきたけ
			おでん			揚げボール、じゃこ入りボール、うずら卵、さつま揚げ、ちくわ、昆布	こんにゃく	大根
			アセロラゼリー			アガー	アセロラジュース、砂糖	
4	木	○	むぎごはん				米、麦	
			ポークカレー			豚肉、チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜
			カラフルサラダ			ツナ	油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ
			バナナ					バナナ
5	金	○	コーンちやめし				米、コーン	
			ししゃもフライ			ししゃも	小麦粉、パン粉、油	
			ちくわ入りごますあえ			ちくわ	ごま、砂糖、ごま油	もやし、ほうれん草、人参
			いもに			豚肉	里芋、白滝	人参、ぶなしめじ、長ねぎ
8	月	○	むぎごはん				米、麦	
			とうふチゲどんのぐ			豆腐、うずら卵、豚肉	油、でん粉、ごま油	キムチ、にんにく、生姜、白菜、人参、グリーンピース
			もやしナムル			ツナ	ごま油	もやし、小松菜、人参、えのきたけ
			ふのラスク				麩、バター、砂糖	
9	火	○	さんまごはん			さんま、のり	米、でん粉、油、砂糖	生姜
			ポテトサラダ			ハム	じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、油	きゅうり、人参、玉ねぎ
			なまあげのみそしる			豚肉、生揚げ、わかめ、みそ		人参、キャベツ、玉ねぎ
10	水	○	シナモンあげパン				コッペパン、油、砂糖	
			わかめとこんにゃくのサラダ			わかめ、ツナ	こんにゃく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜
			ポークビーンズ			大豆、豚肉、ベーコン	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、にんにく、生姜
			ヨーグルト			ヨーグルト		
11	木	○	むぎごはん				米、麦	
			ぶたにくとこまつなのやきにくのぐ			豚肉	油、砂糖、でん粉、ごま	長ねぎ、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜、にんにく、生姜、りんご
			すましじる			豆腐、なると		大根、人参、干し椎茸、長ねぎ、糸みつば
			ゆめオレンジ					ゆめオレンジ

日	曜日	牛乳	こんだて			血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	ひとこと
			しゅしょく デザート	おかず(主菜)	おかず(副菜)					
12	金	○	ジャコガーリックライス			ベーコン、かたくちいわし	米、オリーブ油、バター	にんにく、生姜	エネルギー 624 kcal	野菜たっぷりの手づくりメンチカツです
			キャベツメンチ			豚肉、おから、大豆、鶏レバー	でん粉、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、キャベツ、小松菜	たんぱく質 26.5 g	
			ポテトとたまごのスープ			卵、豚肉	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	脂質 23.2 g	
									食塩相当量 2.4 g	
15	月	○	ほうとう			豚肉、油揚げ、みそ	うどん	ごぼう、人参、大根、えのきたけ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ほうれん草、長ねぎ	エネルギー 568 kcal	★郷土料理★山梨県の郷土料理ほうとうにはかぼちゃが入っています
			ツナぎょうざ			ツナ	餃子の皮、マヨネーズ(卵なし)、小麦粉、油	玉ねぎ	たんぱく質 25.0 g	
			はくさいときゅうりのしおこんぶあえ			塩昆布		人参、白菜、きゅうり	脂質 25.6 g	
			とうにゅうプリンタルト				豆乳プリンタルト		食塩相当量 2.2 g	
16	火	○	ごはん	ひとくちようなしゼリー			米	ひとくち洋なしゼリー	エネルギー 648 kcal	油揚げにチーズをのせてピザ風にした料理です
			おあげさんのピザ			油揚げ、チーズ	ごま		たんぱく質 27.9 g	
			なっとういそあえ			納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ	脂質 24.5 g	
			とりじゃが			鶏肉	油、じゃがいも、白滝、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん	食塩相当量 2.2 g	
17	水	ジョア	むぎごはん				米、麦		エネルギー 575 kcal	どの味のジョアもお楽しみに♪
			ハッシュドポーク			豚肉、生クリーム	小麦粉、バター、油、デミグラスソース	玉ねぎ、マッシュルーム	たんぱく質 26.3 g	
			かぶのポトフ			生揚げ、鶏肉		かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、小松菜	脂質 14.6 g	
									食塩相当量 2.0 g	
18	木	○	ごはん				米		エネルギー 582 kcal	★和食の日★★冬至★焼き魚のたれにはゆずが入っています
			さばのゆずみそやき			さば、みそ	砂糖、でん粉	ゆず	たんぱく質 29.3 g	
			くきわかめのおかかあえ			茎わかめ、かつお節		コーン、人参、もやし	脂質 19.1 g	
			にくどうふ			豚肉、豆腐	白滝、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.3 g	
19	金	○	オムライス(ごはん)			鶏肉	米、バター、油、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	エネルギー 647 kcal	★クリスマス★一足早くクリスマス気分を味わいましょう
			オムライス(たまご)	ケチャップこぶくろ	スクランブルエッグ				たんぱく質 21.8 g	
			ほしマカロニスープ			豚肉、ひよこ豆	米粉マカロニ	人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、コーン、プロッコリー	脂質 26.9 g	
			クリスマスケーキ			いちごかチョコからセレクトします♪		クリスマスケーキ	食塩相当量 2.6 g	

★12月19日(金)オムライスについて★
教室でチキンライスの上からスクランブルエッグをかけてオムライスにします。
スクランブルエッグは加工により半熟状に見えますが、十分に加熱をして提供します。

12月の給食回数 15回（行事等により学年で異なる場合があります。）
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★給食人気レシピを紹介します★

【キャラメルポテト】（4人分）
材料

- さつまいも 300g
- 大豆（水煮） 50g
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油
- バター 20g
- きび砂糖 大さじ2
- 水 大さじ2

作り方

- ① さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1cmくらいの角切りにする。
- ② ★の材料をフライパンで火にかけてキャラメルソースを作る。
- ③ さつまいもを油で素揚げする。
- ④ 大豆の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ 揚げたさつまいも、大豆に②のキャラメルソースを絡める。

★

さつまいもと大豆はしっかりめに揚げるとカリッとした食感が楽しめます。

