

日	曜日	「こんだてめい」 しゅうしょく おかず(しゅうまい) おかず(ぶくさい) デザート 牛乳	エネルギーの もと		肉(血・骨・筋肉)を つくるもと		体の調子を 整えるもと		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			たんすいかぶつ しほ	たんぱくしつ カルシウム	たんぱくしつ カルシウム	ビタミン・C しょうもつせんい	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	ごはん いかとさといものうまに もやし入り五色あえ りんご 牛乳	こめ さといも こんにゃく	とりにく いか ちくわ	にんじん たけのこ グリンピース	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g	こめ さといも こんにゃく	わかめ	にんじん たけのこ グリンピース	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
2	金	わかめごはん ポテトの肉まき ほうれん草のしらすあえ のっぺいじる 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも	わかめ ぶたにく	しょうが	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	こめ おおむぎ じゃがいも	わかめ ぶたにく	しょうが	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g
5	月	ごはん 手作りなっばふりかけ ぶりだいこん なめこのみそしる 牛乳	こめ ごま	しらす ぶり	だいこんのは のざわな だいこん しょうが	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g	こめ ごま	しらす ぶり	だいこんのは のざわな だいこん しょうが	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g
6	火	やきぶだチャーハン ほうれん草のツナあえ エビワンタンスープ 牛乳	こめ おおむぎ ワンタンのかわ	ぶたにく ツナ	ねぎ ビーマン にんじん ほうれん草 キャベツ とうもろ こし しょうが	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g	こめ おおむぎ ワンタンのかわ	ぶたにく ツナ	ねぎ ビーマン にんじん ほうれん草 キャベツ とうもろ こし しょうが	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
7	水	ターメリックライス 洋風ポテトはるまき ほうれん草のごまあえ かぶとはくさいのスープ 牛乳	こめ はるまきのかわ じゃがいも ごま	とりにく	とうもろこし パセリ たまねぎ パセリ しょうが レモ ン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g	こめ はるまきのかわ じゃがいも ごま	とりにく	とうもろこし パセリ たまねぎ パセリ しょうが レモ ン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
8	木	コッペパン チョコソース あじのハーブやき おまめのスープ オレンジゼリー 牛乳	パン チョコ さとう アガー	あじ とりにく ベーコン いんげんま め レンズまめ	しょうが にんにく パセリ セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ しめじ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	パン チョコ さとう アガー	あじ とりにく ベーコン いんげんま め レンズまめ	しょうが にんにく パセリ セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ しめじ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
9	金	ゆかりごはん わかさぎのカレーあげ いそに とんじる 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	わかさぎ とりにく だいす あぶらあげ ひじき さつまあげ	にんじん たけのこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	わかさぎ とりにく だいす あぶらあげ ひじき さつまあげ	にんじん たけのこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
12	月	きなこあげパン 肉だんごスープ ツナとキャベツのごまあえ 牛乳	パン さとう あぶら はるさめ ごま	きなこ ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ はくさい にんじ ん ごまつな	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g	パン さとう あぶら はるさめ ごま	きなこ ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ はくさい にんじ ん ごまつな	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
13	火	ごはん 生あげの肉みそに ほうれん草のうめいそあえ りんご 牛乳	こめ じゃがいも さとう	ぶたにく だいす みそ なまあ げ	しょうが にんじん たまねぎ た けのこ しいたけ グリンピース	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g	こめ じゃがいも さとう	ぶたにく だいす みそ なまあ げ	しょうが にんじん たまねぎ た けのこ しいたけ グリンピース	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
14	水	さつまいもピラフ チキンアドボ コーンサラダ とりやさいスープ 牛乳	こめ さつまいも あぶら じゃがいも	ハム とりにく ハム	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	こめ さつまいも あぶら じゃがいも	ハム とりにく ハム	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
15	木	ごはん ホッケの南部やき だいこんのあさづけ ちゃんこなべ風にこみ 牛乳	こめ ごま やまいも	ホッケ とりにく だいす なまあげ	しょうが だいこん ゆず しょうが ねぎ はくさい だいこ ん にんじん ごぼう しいたけ みずな	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g	こめ ごま やまいも	ホッケ とりにく だいす なまあげ	しょうが だいこん ゆず しょうが ねぎ はくさい だいこ ん にんじん ごぼう しいたけ みずな	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g

16	金	ごはん ぶりのてりやき しらたきのソテー だいこんのみそしる 牛乳	こめ しらたき	ぶり	しょうが にんじん しめじ とう もろこし ごまつな だいこん にんじん	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
19	月	ごはん とり肉のからあげ くきわかめのきんぴら やさいスープ 牛乳	こめ あぶら こんにゃく あぶら	とりにく ぶたにく くきわかめ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう いん げん にんにく キャベツ にんじん た まねぎ ごまつな	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
20	火	なかよしカレー たまご入り五色あえ ヨーグルト 牛乳	こめ げんまい じゃがいも	ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん に んにく しょうが りんご にんじん キャベツ ほうれん草 えのき	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
21	水	ロールパン ハニーマスタードチキン クリスマスサラダ かぼちゃポタージュ スペシャルいちごゼリー 牛乳	パン はちみつ	とりにく チーズ とりにゅう ぎゅうにゅう ク リーム ぎゅうにゅう	プロックリー カリフラワー にん じん とうもろこし たまねぎ たまねぎ セロリ ビーマン パセ リ いちご	エネルギー 756 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.1 g

クリスマス
きゅうしょく

	栄養価の月平均値	基準値
エネルギー	631 kcal	650 kcal
たんぱく質	25.2 g	27.0 g
脂質	20.2 g	19.6 g
食塩相当量	2.3 g	2.0 g

11月22日に給食試食会を実施しました！

先日、家庭教育学級にて給食試食会を実施しました。給食室内の様子を写真でお見せしたり、実際に当日提供する給食を召し上がっていただきました。給食室内の衛生管理についてご理解いただけたら、お子さんが普段食べている給食の味を知っていただくことができた日となりました。今後とも給食運営のご理解・ご協力をお願いいたします。



きゅうしょくレシピ
しょうかい

12月13日の「ほうれん草のうめいそあえ」のレシピです。人気メニューとなっておりますのでぜひおうちで作ってみてください！

- ざいりょう (1人あたり)
- えのき 10g
 - しょうゆ 0.5g
 - みりん 0.5g
 - ほうれん草 20g
 - もやし 20g
 - きざみのり (いたのりでも可) 1g
 - しょうゆ 1.5g
 - ねりうめ 2.2g
 - 三温糖 (上白糖でも可) 1g
 - 油 1.5g

- つくりかた
- ①えのき、ほうれん草は2cmくらいに切って長さをそろえる。
 - ②えのきは、★の調味料で煮たら、あら熱をとる。
 - ③ほうれん草、もやしはボイルしたあと、水冷する。
 - ④★の調味料を使ってドレッシングを作る。
 - ⑤②～④と、のりを合わせて完成！のりを入れるときはダマにならないように注意する。(いたのりをつかう場合はあらかじめ小さくちぎっておく。)