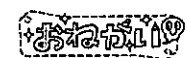


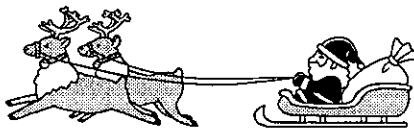


日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	そば飯	豚肉		人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	米 押麦 中華めん	なたね油	743 kcal
		めか玉スープ	卵	めかぶ	人参 テンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉		23.8 g
		3色ナムル☆			人参 小松菜	もやし にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	23.1 g
		大学芋★ 牛乳		牛乳			さつまいも 砂糖	なたね油 ごま	3.0 g
2	火	ご飯○					米		800 kcal
		豚肉と大根の含め煮	豚肉		人参 いんげん	生姜 大根	こんにゃく 砂糖		31.7 g
		いか更紗揚げ	いか			生姜	砂糖 片栗粉	なたね油	28.6 g
		浅漬け 牛乳		塩昆布	人参	キャベツ きゅうり			2.6 g
3	水	きな粉揚げパン◎	きな粉				コッペパン 砂糖	なたね油	713 kcal
		肉団子スープ	豚肉 豆腐		人参	生姜 長ねぎ 白菜	片栗粉 マロニー		27.6 g
		磯か和え★		焼きのり	小松菜 人参	きゅうり もやし		ごま	27.9 g
		ひとくちゼリー★ 牛乳		牛乳					2.7 g
4	木	ご飯○					米		741 kcal
		すき焼き煮	豆腐 豚肉		人参	しいたけ 長ねぎ 白菜	焼きふしらたき 砂糖	なたね油	27.8 g
		ごま酢和え		わかめ ちりめんじゃこ		きゅうり もやし	砂糖	ごま	22.9 g
		お麩茶ラスク○ 牛乳		牛乳			焼きふ 砂糖	バター	2.3 g
5	金	本に出てくる食べもの給食 麦ご飯					米 押麦		770 kcal
		ハヤシライス	豚肉	生クリーム		玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉	なたね油 バター	27.9 g
		マセドアンサラダ		チーズ	人参		じゃが芋	なたね油	24.1 g
		芋けんぴパリッシュ 牛乳		芋けんぴパリッシュ 牛乳					2.6 g
8	月	麦ご飯					米 押麦		769 kcal
		豚肉丼	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油	25.4 g
		味噌ポテト	味噌				じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	21.6 g
		りんご 牛乳		牛乳		りんご			2.2 g
9	火	キャロットライス			人参 バセリ		米 押麦	オリーブオイル	746 kcal
		冬野菜ポトフ★	ソーセージ ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	じゃが芋 砂糖	なたね油	29.5 g
		レバーケチャップ味☆	豚肉レバー			生姜	片栗粉 砂糖	なたね油	22.0 g
		フレンチきゅうり 牛乳		牛乳		きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	2.1 g
10	水	チャンポン麺					中華麺		715 kcal
		豚骨風チャンポンスープ○	なるとさき揚げ あさり 豆腐 豚肉		人参 テンゲン菜	にんにく きゅうり 白菜 キャベツ 竹の子	砂糖	なたね油	33.6 g
		揚げ餃子○	あさり 豚肉		にら	白菜 しいたけ 長ねぎ 生姜	片栗粉 きょうざの皮	ごま油 なたね油	22.8 g
		わかめごま和え 元気ヨーグルト 牛乳		わかめ ヨーグルト 牛乳		きゅうり コーン	砂糖	ごま	3.0 g
11	木	ご飯○					米		755 kcal
		鯖味噌煮○	鯖 味噌			生姜	砂糖 片栗粉		34.6 g
		吉野汁	鶏肉 油揚げ	昆布	人参 ほうれんそう	ごぼう 大根	こんにゃく 片栗粉		22.8 g
		酢の物 牛乳		わかめ ちりめんじゃこ 牛乳		もやし きゅうり	砂糖	ごま	2.9 g
12	金	五穀ご飯					米 五穀		763 kcal
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	砂糖 片栗粉 でん粉	なたね油 ごま油	31.4 g
		春雨サラダ◎			人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま なたね油 ごま油	24.3 g
		花みかん 牛乳		牛乳		みかん			2.8 g

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。



★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてきましょう。



日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15	月	麦ご飯					米 押麦		732 kcal
		冬野菜カレー◎	豚肉 白いんげん豆	チーズ	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 長ねぎ れんご など	さつまいも	なたね油 バター	24.2 g
		ひじきマリネ		ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	20.4 g
		りんご				りんご			2.6 g
16	火	牛乳		牛乳					
		ご飯○					米		737 kcal
		豆腐ハンバーグ○	豆腐 高野豆腐 鶏肉 豆腐			玉ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	31.2 g
		豚汁	豚肉 油揚げ 味噌	小松菜 人参	長ねぎ 大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	なたね油	23.2 g	
17	水	青のりポテト		青のり			じゃが芋		2.2 g
		牛乳		牛乳					
		セサミトースト★		牛乳			食パン 砂糖	ごま バター	753 kcal
		チリコンカン☆	いんげん豆 豚肉		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ みかん	じゃが芋 砂糖 砂糖	なたね油 なたね油	28.6 g 29.4 g 2.8 g
18	木	花みかん							
		牛乳		牛乳					
		発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		786 kcal
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		人参	生姜 竹の子 枝豆 キャベツ にんにく きゅうり もやし 黄ピーマン	砂糖 片栗粉	なたね油	32.7 g
19	金	ラーメンサラダ	鶏肉	わかめ	人参		砂糖 中華麺	ごま油 なたね油 ごま	24.1 g
		はちみつゆずゼリー							2.5 g
		牛乳		牛乳					
		ガーリックライス	豚肉		パセリ	にんにく	米 押麦 砂糖	オリーブオイル	790 kcal
19	金	パンプキンシチュー	豚肉 ベーコン	チーズ 生クリーム 牛乳	いんげん かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	なたね油 バター	30.3 g
		鶏のバーベキューソース	鶏肉			生姜 玉ねぎ	砂糖	なたね油	28.5 g
		ミニトマト			ミニトマト	にんにく りんご			2.4 g
		ジョア		ジョア					

※ 献立についている◎○☆☆のマークは、オレンジリボンキャンペーンアンケートの【おすすめ】メニューです。

1月の給食開始予定は7日(水)です

12月の平均値

エネルギー	754 kcal	脂質	24.4 g
たんぱく質	29.4 g	食塩相当量	2.6 g

12・1月は読書月間

本に出てくる食べものの給食

妙典中では12月と1月は読書月間です。今年も、図書の鈴木先生と相談し、「本に出てくる食べものの給食」を実施することになりました。

今回は如月かずさ 著『給食アンサンブル2』をもとにした給食を作ります。それぞれに迷いや悩みを抱えた6人の中学2年生、そばにはいつも給食がある。それを思いださせてくれる連作短編です。

「アーモンドフィッシュ」は「いもけんぴパリッシュ」に変更しましたが、「ハヤシライス」、「牛乳」も合わせた3品が、5日(金)の給食となります。

この本を読んだことがある人も、これから読んでみようと思う人も、楽しんでもらえたら嬉しいです。そして、自分にとってどんなメニューがいつもそばにあるか考えるのも楽しそうですね。

給食アンサンブル

如月かずさ

「本に出てくる食べものの給食」で紹介した本をぜひ読んでください。心もほんわか、おなかもあったかくなります。そして、私達に美味しい給食を提供してくれている方にも感謝をしましょうね。

図書の鈴木先生からのコメント

(前編の「給食アンサンブル」も中学生のお話です。)

給食アンサンブル2

如月かずさ