

		こんだて	主な食品					エネルギー	
日	曜日	主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	2月	五穀ご飯					米 五穀		770 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	33.6 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	26.6 g
		花みかん				みかん			2.9 g
		牛乳		牛乳					
	3火	ご飯					米		800 kcal
		豚肉大根の含め煮	豚肉		人参 いんげん	生姜 大根	こんにゃく 砂糖		31.7 g
		いかの更紗揚げ	いか			生姜	砂糖 片栗粉	なたね油	28.6 g
		浅漬け		塩昆布	人参	キャベツ きゅうり			2.6 g
		牛乳		牛乳					
	4水	セサミトースト		牛乳			食パン 砂糖	ごま バター	761 kcal
		チリコンカン	いんげんまめ 豚肉		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	28.5 g
		ツナサラダ	ツナ		人参	レモン きゅうり キャベツ 鶏ピーマン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	29.9 g
		ひとくちゼリー							2.9 g
		牛乳		牛乳					
	5木	ご飯					米		764 kcal
		豆腐ハンバーグ	豆腐 おから 鶏肉 豆乳			玉ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	29.0 g
		わかめサラダ		わかめ	人参	大根 きゅうり	砂糖	ごま油 なたね油	21.7 g
		さつま芋の味噌汁	油揚げ 味噌		ほうれん草		さつま芋		2.3 g
		牛乳		牛乳					
	6金	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		764 kcal
		ハッシュドポーク	豚肉	生クリーム		玉ねぎ しめじ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	27.3 g
		マセドアンサラダ		チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	23.5 g
		りんご				りんご			2.3 g
		牛乳		牛乳					
	9月	麦ご飯					米 大麦		798 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	27.8 g
		味噌ポテト	味噌				じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	22.3 g
		磯か和え		のり	ほうれんそう 人参	きゅうり もやし		ごま	2.8 g
		花みかん				みかん			
	10火	牛乳		牛乳					
		キャロットライス			人参 バセリ		米 大麦	オリーブオイル	720 kcal
		レバーケチャップ	豚レバー			生姜	片栗粉 砂糖	なたね油	25.9 g
		ベーコンとかぶのスープ	ベーコン		かぶの葉 人参	かぶ		なたね油	17.7 g
		ポテトサラダ			人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	2.1 g
	11水	ジョア		ジョア					
		中華麺					ラーメン		746 kcal
		ジャージャー麺	豚肉 味噌		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	29.7 g
		ナムル		わかめ	人参 葉ねぎ	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	25.2 g
		マーラーカオ	卵	牛乳 スキムミルク			小麦粉 砂糖	バター ごま	2.8 g
	12木	牛乳		牛乳					
		ご飯					米		759 kcal
		鯖の味噌煮	鯖 味噌			生姜	砂糖 片栗粉		35.5 g
		吉野汁	鶏肉 油揚げ		人参 ほうれんそう	ごぼう 大根	こんにゃく 片栗粉		22.9 g
		酢の物		わかめ じゃこ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	2.9 g
	13金	牛乳		牛乳					
		発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		809 kcal
		味付きのり		のり					34.4 g
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		人参	生姜 竹の子 キャベツ にんにく 枝豆	砂糖 片栗粉	なたね油	26.4 g
		ラーメンサラダ	鶏肉		人参	きゅうり 黄ピーマン もやし	砂糖 中華めん	ごま油 なたね油	2.6 g
		ごまプリン	豆乳				プリンの素	ごま	
		牛乳		牛乳					

		こんだて	主な食品					エネルギー	
日	曜日	主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	16月	麦ご飯						米 麦	724 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 なし 長ねぎ れんこん	さつま芋	なたね油 バター	24.0 g
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	20.3 g
		りんご				りんご			2.4 g
		牛乳		牛乳					
	17火	ご飯						米	777 kcal
		すき焼き煮	豆腐 豚肉			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
		ごま和え			人参 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま	21.3 g
		焼き芋					さつま芋		2.0 g
		牛乳		牛乳					
	18水	ココア揚げパン						コッパン 砂糖	753 kcal
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵		人参 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし	片栗粉	なたね油 ごま油	26.3 g
		バンバンジーサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま	32.2 g
		元氣ヨーグルト		ヨーグルト					2.7 g
		牛乳		牛乳					
	19木	ガーリックライス	豚肉		バセリ	にんにく	米 麦 砂糖	オリーブオイル	815 kcal
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	37.0 g
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			生姜 玉ねぎ にんにく りんご	砂糖	なたね油	24.0 g
		かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ	レーズン		マヨネーズ	2.5 g
		はちみつゆずゼリー							
牛乳		牛乳							

☆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。

12月の平均値				
エネルギー	769	kcal	脂質	24.5 g
たんぱく質	29.9	g	食塩相当量	2.6 g

※1月の給食は8日(水)開始の予定です。

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。そこで、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。

今回は小野寺史宣 著『とにかくごはん』より、本の舞台である子ども食堂のメニューを作ることになりました。その中の「あんかけふっくら豆腐ハンバーグ」、付け合わせは”コーンとさつま芋と甘露煮”から「さつま芋の味噌汁」へ、”海藻サラダ”は「わかめサラダ」へ、給食用に少し内容を変更した献立です。

5日(木)に作りますので、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。

図書の鈴木先生からのコメント

「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、私達におい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。

こぼれ話

実は本校の給食も子ども食堂との関わりがあるんです。学級閉鎖や急な休校で、給食を作る量が少なくなったり中止になったりすると、使わなかった食材が残ってしまいます。そんな時には教育委員会が子ども食堂の方と連絡を取り、給食で使わなかった食材を子ども食堂のご飯の材料として引き取っていただいています。

給食はたくさん作るの、材料も事前に注文しているため、急に変更や中止ができません。でも食べられる食材を捨ててしまうのは、もったいなく思いますし悲しくなります。それを子ども食堂のご飯として使っていただくことで、無駄になる食べ物も減り、子ども食堂のために役立つのなら、よかったですね。

このマークがついた献立は、オレンジリボンキャンペーンのアンケート結果から12月の給食に登場したメニューです。
アンケートの結果は11月の給食だよりをご覧ください。

☆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ましょう。

おねがひ!

12月の平均値				
エネルギー	769	kcal	脂質	24.5 g
たんぱく質	29.9	g	食塩相当量	2.6 g

※1月の給食は8日(水)開始の予定です。

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。そこで、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。

今回は小野寺史宣 著『とにもかくにも ごはん』より、本の舞台である子ども食堂のメニューを作ることにしました。その中の「あんかけふくら豆腐ハンバーグ」、付け合わせは”コーンとさつま芋と甘露煮”から「さつま芋の味噌汁」へ、”海藻サラダ”は「わかめサラダ」へ、給食用に少し内容を変更した献立です。

5日(木)に作りますので、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。

図書の鈴木先生からのコメント

「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、私達におい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。

こぼれ話

実は本校の給食も子ども食堂との関わりがあるんです。学級閉鎖や急な休校で、給食を作る量が少なくなったりで中止になったりすると、使わなかった食材が残ってしまいます。そんな時には教育委員会が子ども食堂の方と連絡を取り、給食で使わなかった食材を子ども食堂のご飯の材料として引き取っていただいています。

給食はたくさん作るの、材料も事前に注文しているため、急に変更や中止ができません。でも食べられる食材を捨ててしまうのは、もったいなく思いますし悲しくなります。それを子ども食堂のご飯として使っていただくことで、無駄になる食べ物も減り、子ども食堂のために役立つのなら、よかったと思います。

