

12月 こんだてよていひょう



今月の給食目標：みんなで協力しましょう

日 曜	こんだて	ねつや力の もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	さんこう			
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		ぎいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1 金	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん 牛乳	米 むぎ油 バター こむぎこ	ぶたにく しょういんげんまめ チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー ゆず みかん	633	21.6	18.1	1.8
4 月	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる 牛乳	米 くらざとう かたくりこ さつまいも	かじき みそ とりにく とうふ 牛乳	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	581	29.7	16.4	1.8
5 火	ぶどうパン あげじゃがいもとハムのソテー やさいスープ くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも かたくりこ	ハム とりにく たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ バナナ	584	23.8	20.3	2.5
6 水	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ ごもくスープ 牛乳	米 もち米 ごま油 さとう アーモンド ごま かたくりこ	とりにく 牛乳 さくらえび かえりじゃこ ぶたにく 牛乳	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	544	25.3	18.4	2.5
7 木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく 牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ あおな ながねぎ はくさい レモン	695	26.4	24.4	2.7
8 金	しゃきしゃきそばとどん りきゅうしる くだもの 牛乳	米 むぎ油 さとう ごま かたくりこ	とりにく 油あげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん かんぴょう ごぼう だいこん しめじ ながねぎ みかん	599	20.7	18.3	1.9
11 月	じゃこごはん ぶたにくとやさいのにも みそしる 牛乳	米 むぎさとう ごま油 じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく だいす とうふ わかめ みそ 牛乳	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく だいこん ながねぎ	552	23.7	15.4	2.6
12 火	ツナトースト にくだんごスープ くだもの 牛乳	パン さとう マヨネーズ ごま油 かたくりこ	ツナ ぶたにく たまご 牛乳	たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ	574	24.2	25.0	2.6

日 曜	こんだて	ねつや力の もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	さんこう			
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		ぎいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
13 水	ちゃめし おでん やさいのごまあえ みかん 牛乳	米 むぎ さとう ごま さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ 牛乳 うずらたまご	にんじん だいこん こんにゃく もやし あおな みかん	583	21.8	14.8	2.7
14 木	ソフトめん しろごまタンタンうどん だいすとこざかなのあげに 牛乳	ソフトめん 油 さとう ごま かたくりこ ごま油	ぶたにく みそ とうにゅう かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	663	30.2	21.2	2.2
15 金	さけずし くろまめ いもに 牛乳	米 さとう 油 ごま さといも	さけ たまご のり くろまめ ぶたにく 牛乳	こんにゃく ごぼう だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	581	27.2	16.9	1.7
18 月	ごはん かじきのあげに ゆでやさい かきたまじる 牛乳	米 かたくりこ 油 さとう	かじき とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	655	31.7	22.4	2.0
19 火	ロールパン とりにくのこうそうやき こふさいも ふゆやさいのスープ 牛乳	パン オリーブオイル じゃがいも	とりにく 牛乳	にんにく パセリ にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	601	27.9	27.6	2.7
20 水	カレーピラフ のクリームソースかけ キャベツとウィンナーのソテー のみものセレクト	米 むぎ 油 バター こむぎこ	とりにく 牛乳 しょういんげんまめ えび ウィンナー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース	566	19.8	14.9	1.5

献立の中から

黒豆(1袋)

黒豆	300g
さとう	120g
しょうゆ	小さじ1
水分	1200cc

①黒豆は洗しておく

②水・さとう・しょうゆを煮立て、黒豆を入れ再度に煮立つたら火を止めて一晩(7~8時間)置く

③火にかけ、沸騰したら弱火にして、3~4時間 煮る、好みの固さになったら火を止め、ふたをしたまま冷ます

鮭ずし(4人分)

精白米	2カップ
さとう	大さじ1
しお	小さじ1
酢	大さじ2強
鮭	1切れ(100g)
油	小さじ1/2
鶏卵	2個
さとう	小さじ1強
しお	1つまみ

①鮭…焼きほぐしておく

②鶏卵にさとう・しおを加え溶き、いりたまごをつくる

③米は固めに炊き、加熱した合わせ酢を加えずし飯をつくる

③に鮭、いりたまごとごまを合わせ、仕上げにきざみのりをのせる

白いりごま	小さじ1
きざみのり	4g

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

★1月の給食は11日(木)から始まります。