

12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのみそに みかん			パン 牛乳 ビーフシチュー(こめこ) キャベツとツナのソテー			ごはん 牛乳 カレーうどん だいごんのあますサラダ			-しょいくのひー ごはん 牛乳 すましじる だいずのいそに じゃこぶりかけ			-とうじこんだてー なめし 牛乳 かぼちゃのみそする たらゆすぶうみ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん		☐ パン		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん	
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳	
	☐ ベーコン		☐ ぎゅうにく		☐ うどん		☐ とうふ		☐ とうふ		☐ にんじん		☐ とうふ	
	<input type="triangle"/> もやし		<input type="triangle"/> あかワイン		<input type="triangle"/> ぶたにく		☐ にんじん		☐ あぶらあげ					
	<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> わかめ		☐ あぶらあげ		☐ にんじん					
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> かぼちゃ					
	<input type="triangle"/> ほうれんそう		☐ じゃがいも		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> しいたけ		<input type="triangle"/> はねぎ					
	☐ ワンタン(こめこ)	<input type="triangle"/> グリンピース	うすくちしょうゆ	☐ あぶらあげ	うすくちしょうゆ	☐ うすくちしょうゆ	☐ わかめ							
	☐ うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	けずりぶし(だし)	☐ みそ							
	☐ ポークスープ	☐ トマトピューレ	みりん	けずりぶし(だし)	こんぶ(だし)									
☐ しお	<input type="triangle"/> トマトケチャップ	カレーこ												
☐ こしょう	<input type="triangle"/> ウスターソース	しお												
☐ あつあげ		☐ さとう		☐ でんぶん		☐ だいず		☐ すけとうだら		☐ しお		☐ こしょう		
☐ ぶたにく		☐ ポークスープ		<input type="triangle"/> だいごん		☐ ひじき		☐ でんぶん						
<input type="triangle"/> たけのこ		こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> きゅうり		☐ けいにく		☐ あぶら						
<input type="triangle"/> こまつな		☐ こめこ		<input type="triangle"/> しお		<input type="triangle"/> れんこん		☐ こいくちしょうゆ						
<input type="triangle"/> にんじん		☐ バター		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> たけのこ		☐ さとう						
<input type="triangle"/> しいたけ	☐ しお	☐ けいにくのあぶらづけ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> さやいんげん	☐ さとう	<input type="triangle"/> さとう	☐ さとう	☐ さとう	☐ さとう	☐ さとう	☐ さとう	☐ さとう	
<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		<input type="triangle"/> キャベツ		☐ ごまあぶら		<input type="triangle"/> こんやく		☐ しお		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ		☐ うすくちしょうゆ
<input type="triangle"/> しょうが		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		☐ ごまあぶら		☐ ちりめんじゃこ		☐ サラダあぶら						
<input type="triangle"/> にんにく		<input type="triangle"/> にんじん		☐ うすくちしょうゆ		☐ サラダあぶら		☐ ごま						
☐ ごまあぶら		☐ さとう		☐ さんおんとう		☐ ごま		☐ ごまあぶら						
☐ あかみそ		☐ こめす				☐ さとう								
☐ さとう	☐ しお													
☐ せいしゆ	☐ こしょう													
☐ でんぶん	☐ サラダあぶら													
<input type="triangle"/> みかん														

12月23日(月)		12月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだてざいりょう	パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(こめこ) ケーキ(いちご)	エネルギー	617kcal	
	☐ パン	たんぱく質	24.3g	
	☐ 牛乳	脂質	30.0%	
	☐ ベーコン	カルシウム	321mg	
	☐ マカロニ(こめこ)	鉄	2.2mg	
	☐ サラダあぶら	ビタミン	A	201μgRAE
	☐ じゃがいも		B1	0.39mg
	<input type="triangle"/> たまねぎ		B2	0.47mg
	<input type="triangle"/> にんじん		C	23mg
	<input type="triangle"/> キャベツ	食塩相当量	2.3g	
<input type="triangle"/> セロリ	食物繊維	5.1g		
<input type="triangle"/> トマト	マグネシウム	81mg		
<input type="triangle"/> ロマネスコ	亜鉛	2.9mg		
<input type="triangle"/> にんにく				
☐ バジルペースト				
☐ ポークスープ				
☐ トマトケチャップ				
☐ さとう				
☐ しお				
☐ こしょう				
☐ けいにく				
☐ こめこ				
☐ カレーこ				
☐ パプリカ				
☐ あぶら				
☐ ケーキ(いちご)				

献立紹介

作ってみませんか?

-12月12日(木)-

新献立

ABCスープ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン ----- 75

にんじん ----- 25

たまねぎ ----- 75

じゃがいも ----- 100

キャベツ ----- 100

アルファベットマカロニ ----- 20

さやいんげん ----- 25

セロリ ----- 5

土しょうが ----- 2.5

ポークスープ ----- 75

塩 ----- 3.5

こしょう ----- 少々

水 ----- 500

【作り方】

①にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは色紙切り、セロリと土しょうがはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。

②さやいんげんは2cm幅に切り、ゆでておく。

③鍋に水、にんじんを入れ、沸騰したらベーコンと土しょうがを入れる。

④たまねぎ、セロリ、じゃがいもの順に入れ、火が通ったらポークスープ、キャベツ、アルファベットマカロニを加えて煮る。

⑤塩、こしょうで味を調え、さやいんげんを加えて仕上げる。

給食アンサンブル

如月 かずさ

絵 五十嵐 大介

光村図書出版

☐パン

☐牛乳

☐ぎゅうにく

あかワイン

たまねぎ

にんじん

☐じゃがいも

グリーンピース

☐サラダあぶら

トマトピューレ

トマトケチャップ

ウスターソース

☐さとう

☐ポークスープ

☐こいくちしょうゆ

☐こめこ

☐バター

☐しお

☐こしょう

キャベツ

☐まぐろのあぶらづけ(こめゆ)

にんじん

☐さとう

☐こめず

☐しお

☐こしょう

☐サラダあぶら

☐ごはん

☐牛乳

☐うどん

☐ぶたにく

たまねぎ

にんじん

はねぎ

うすくちしょうゆ

☐こいくちしょうゆ

☐みりん

☐カレーこ

☐しお

☐けずりぶし(だし)

☐でんぶん

だいごん

きゅうり

☐しお

にんじん

☐けいにくのあぶらづけ

☐こめず

☐ごまあぶら

☐うすくちしょうゆ

☐さんおんとう

☐ごはん

☐牛乳

☐とうふ

にんじん

わかめ

はねぎ

しいたけ

☐あぶらあげ

☐うすくちしょうゆ

☐こいくちしょうゆ

☐けずりぶし(だし)

☐こんぶ(だし)

☐だいず

☐ひじき

☐けいにく

れんこん

たけのこ

にんじん

さやいんげん

ごぼう

こんにやく

☐しお

☐うすくちしょうゆ

☐こいくちしょうゆ

☐さとう

☐ちりめんじゃこ

☐サラダあぶら

☐ごま

☐ごまあぶら

☐ごはん

だいごんば

☐牛乳

☐とうふ

☐あぶらあげ

にんじん

かぼちゃ

はねぎ

☐わかめ

☐みそ

にぼし(だし)

☐すけとうだら

☐しお

☐こしょう

☐でんぶん

☐あぶら

☐こいくちしょうゆ

☐さとう

ゆずかじゅう

パセリ