

# 学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

		12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
献立		ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 あじの竜田揚げ れんこんの煮なます	ご飯 牛乳 のっぺい汁 鶏肉の照り焼き はくさいとじゃこのサラダ	パン 牛乳 ビーフンスープ ミンチカツ こまつなと大豆の炒め物	チキンカレーライス 牛乳 きびなごフライ  ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ ナムル
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏肉 カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> きびなごフライ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ みりん うすくちしょうゆ 砂糖 コチジャン 塩 ごま油 でんぷん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう 塩 <input type="checkbox"/> にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油
材料		<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま 米酢	<input type="checkbox"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> はくさい 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ミンチカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> 大豆 うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごぼう 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 白みそ うすくちしょうゆ 塩	<input type="checkbox"/> 鶏肉 ごぼう みりん うすくちしょうゆ 砂糖 コチジャン 塩 ごま油 でんぷん
	材料	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ みりん でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 小麦粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 チキンスープ こしょう <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> 子持ちししゃも <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> たまねぎ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう
		12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
献立		あんかけ丼 牛乳 揚げギョウザ こまつナンター	ご飯 牛乳 <b>親子汁</b> 焼きさばのみそだれ パンパンジー	パン 牛乳 クリームスパゲティ ポテトささみカツ ひじきの炒めサラダ	ご飯 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも はくさいと油揚げの煮物	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のエスニック揚げ ポテトサラダ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ みりん でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 小麦粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 チキンスープ こしょう <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> 子持ちししゃも <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> たまねぎ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう
材料		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ギョウザ 油 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ みりん でんぷん	<input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 子持ちししゃも <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう
	材料	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> さば 清酒 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ みりん でんぷん	<input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 子持ちししゃも <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 油揚げ うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵:  乳製品:  小麦:  えび:  かに:  そば:  落花生:  くるみ: 

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

		12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		
献立	ご飯 牛乳 けんちん汁 豚肉のしょうが焼き れんこんとツナのサラダ	ご飯 牛乳 関東煮 わかさぎのから揚げ はくさいの煮浸し	パン 牛乳 <b>スーミータン</b> シュンユイ ごぼうのごまソテー	-食育の日-		ご飯 牛乳 かす汁 和風ハンバーグ 大豆の磯煮				
	献立	献立	献立	献立						
材料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="radio"/> こまつな入りつみれ <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょう油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)						
	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> わかさぎ <input type="checkbox"/> しょう油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょう油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん						
<input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="radio"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> まぐる油漬け <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょう油	<input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油							
12月20日(金)		12月23日(月)		12月平均		12月平均				
献立	-冬至献立-		-クリスマス献立-		栄養量		栄養量			
	ご飯 牛乳 磯香汁 かぼちゃコロッケ はくさいのゆずサラダ		パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン コーンサラダ クリスマスカップケーキ(チョコ)		(中学校)		726kcal			
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 昆布 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょう油 <input type="triangle-up"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ	エネルギー		726kcal					
	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 油	<input type="triangle-up"/> ハンパニ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ	たんぱく質		29.2g					
材料	<input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> しょう油	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ワイン調味料 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダスパイス <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょう油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> 油	脂質		29.1%					
		<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> まぐる油漬け <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう油	カルシウム		348mg					
	<input type="checkbox"/> クリスマスカップケーキ(チョコ)	<input type="checkbox"/> クリスマスカップケーキ(チョコ)	鉄		2.9mg					
			ビタミン		256μgRAE					
			A		0.44mg					
			B1		0.54mg					
			B2		26mg					
			C		26mg					
			食塩相当量		3.4g					
			食物繊維		6.1g					
			マグネシウム		98mg					
			亜鉛		3.4mg					

**献立紹介** 作ってみませんか?

**スーミータン**

材料 5人分 分量(g)

鶏卵	100
チキンハム	60
コーンクリーム	60
ホールコーン	120
たまねぎ	90
チンゲンサイ	75
チキンスープ	75
うすくちしょうゆ	25
清酒	6
★ 塩	3
こしょう	0.2
水	550
片栗粉	6
水	適量

- 【作り方】**
- ①チキンハムは短冊切り、たまねぎはたて半分に切って細切りにする。チンゲンサイは1cm幅に切る。
  - ②水を煮立て、たまねぎを入れて煮る。
  - ③たまねぎがやわらかくなったら、チキンスープを入れる。
  - ④チキンハム、コーンクリーム、ホールコーンを入れて煮る。
  - ⑤★の調味料を加え、水で溶いた片栗粉を入れる。
  - ⑥溶いた鶏卵とチンゲンサイを加え仕上げます。