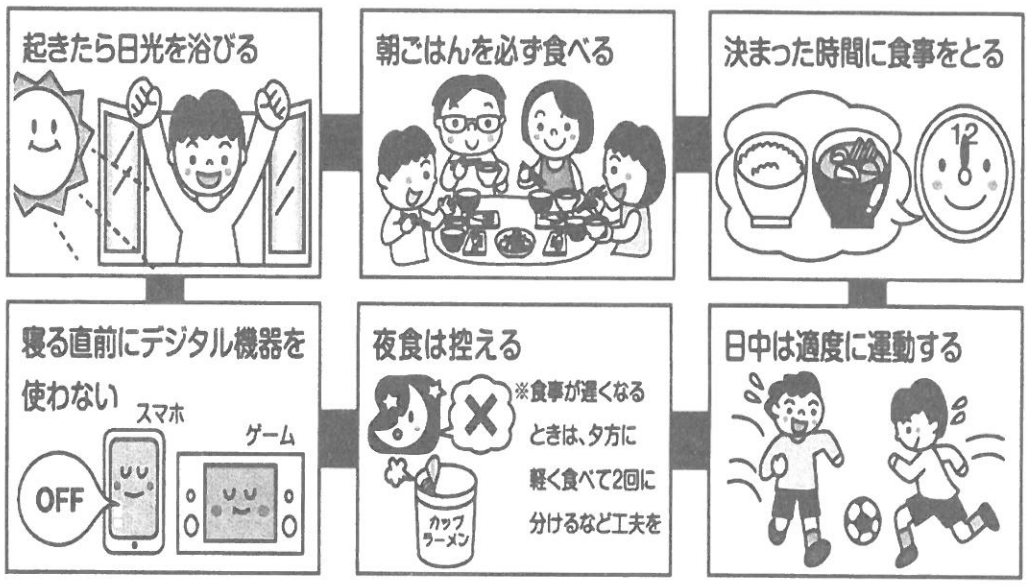
令和元年12月学校給食だより

いよいよ冬休み！

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しいイベントがあります。寒さに負けず、夜更かしや食べ過ぎに注意して生活リズムを崩さないようにして楽しみましょう！！

【生活リズムを整えるコツ】



こんだて名　2日　月
ぎゅうにゅう
ごはん
マーボーどうふ
とりにくのたつたあげ
ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	70	707
合挽き肉	20	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	5	
生姜	0.5	
赤みそ	6.5	たんぱく質
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.2	
ごま油	0.6	
清酒	0.5	28.1
でん粉	2	
鶏がらスープ	1	
トウバンジャン	0.05	
菜種油	1	
・鶏肉の竜田揚げ	1こ	脂質
鶏もも肉	50	
生姜	0.5	
濃口しょうゆ	2	
清酒	0.5	
でん粉	4	25.2
菜種油	3	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだて名　3日　火
ぎゅうにゅう
げんりょうパン
カレーうどん
ささみのちゅうかサラダ
マーシャルビーンズ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・カレーうどん		
うどん	60	657
牛肉	20	
玉ねぎ	30	
人参	15	
青ねぎ	5	
油あげ	5	たんぱく質
カレールウ	13	
濃口しょうゆ	4	
みりん	1.5	
カレー粉	0.3	
削り節	3	28.3
昆布	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	25	
もやし	20	
ほうれん草	15	脂質
きゅうり	5	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
ごま油	0.2	
清酒	0.1	27.3
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
・マーシャルビーンズ	1こ	
マーシャルビーンズ	10	

こんだて名　4日　水
ぎゅうにゅう
ごはん
かぶとえのきのすましじる
さばのみそに
ほうれんそうとうすあげのあえもの

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・かぶとえのきのすましじる		
かまぼこ	10	616
かぶ	10	
わかめ	0.3	
白菜	10	
人参	10	
えのきたけ	7	たんぱく質
みつ葉	2	
削り節	3	
淡口しょうゆ	5	
・鯖の味噌煮	1こ	
鯖の味噌煮	50	24.4
・ほうれん草とうす揚げの和え物		
ほうれん草	20	
キャベツ	10	
油あげ	3	
白ごま	0.5	脂質
砂糖	0.5	
淡口しょうゆ	1.5	
		19.3

こんだて名　5日　木
ぎゅうにゅう
パン
コーンスープ
ウインナー
ジャーマンポテト

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉	15	615
コーン	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.7	たんぱく質
ひよこ豆	2	
コンソメの素	0.5	
鶏がらスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	25.5
・ウインナー	2こ	
ウインナー	40	
菜種油	0.5	
・ジャーマンポテト		
ベーコン	5	脂質
じゃがいも	25	
玉ねぎ	5	
人参	5	
パセリ	0.1	
淡口しょうゆ	0.25	27.1
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

こんだて名　6日　金
ぎゅうにゅう
ごはん
さわにわん
ぎゅうにくとだいずのにもの
みかん(生)

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・沢煮椀		
豚肉	10	638
ごぼう	10	
大根	10	
人参	10	
たけのこ	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
削り節	3	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	
・牛肉と大豆の煮物		
牛肉	15	26.3
大豆	7	
凍り豆腐	5	
糸こんにゃく	15	
人参	7	
さやいんげん	3	脂質
砂糖	2.1	
濃口しょうゆ	3.1	
削り節	1.5	
菜種油	0.5	
・みかん	1こ	18.7
みかん	80	

こんだて名　9日　月
ぎゅうにゅう
ごはん
にくじゃが
ちぐさあえ
ひじきのつくだに

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉	20	612
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
糸こんにゃく	10	
平天	15	
人参	10	たんぱく質
さやいんげん	5	
砂糖	2.5	
濃口しょうゆ	5	
みりん	1	
菜種油	0.5	25.4
削り節	2	
・千草和え		
いか	17	
油あげ	4	
キャベツ	25	脂質
もやし	8	
人参	8	
砂糖	1	
淡口しょうゆ	2.4	
米酢	0.8	13.8
ごま油	0.2	
・ひじきの佃煮		
ひじきの佃煮	8	

こんだて名　10日　火
ぎゅうにゅう
こくとうパン
オニオンスープ
にくだんごのトマトに
りんご(生)

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	549
玉ねぎ	30	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
白ワイン	0.3	たんぱく質
鶏がらスープ	1	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	0.5	
・肉団子のトマト煮		21.9
肉団子	40	
トマト水煮	25	
玉ねぎ	10	
パセリ	0.5	
にんにく	0.1	脂質
砂糖	0.5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	17.9
・りんご	1/8こ	
りんご	35	

こんだて名　11日　水
ぎゅうにゅう
ごはん
たまごスープ
はるさめのごもくいため
あじつけのり

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・卵スープ		
鶏卵	30	593
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
淡口しょうゆ	6	
鶏がらスープ	1	たんぱく質
でん粉	1	
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	10	
ニラ	8	21.3
たけのこ	4	
人参	4	
青ねぎ	1.5	
生姜	1.5	
砂糖	1.2	脂質
濃口しょうゆ	3.5	
清酒	0.8	
菜種油	1	
・味つけのり	1こ	
味つけのり	2	15.8

こんだて名　12日　木
ぎゅうにゅう
パン
ポトフ
ハンバーグ
かいそうサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	15	630
じゃがいも	40	
キャベツ	30	
玉ねぎ	30	
人参	15	
パセリ	0.5	たんぱく質
濃口しょうゆ	1	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
鶏がらスープ	1	
・ハンバーグ	1こ	24.8
ハンバーグ	60	
菜種油	0.5	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	
キャベツ	20	脂質
人参	5	
和風ドレッシング	5	
		26.7

こんだて名　13日　金
ぎゅうにゅう
ごはん
けんちんじる
さんまのしおやき
だいこんおろし
のりふりかけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・けんちん汁		
豆腐	20	676
こんにゃく	15	
油あげ	5	
里芋	10	
チンゲン菜	10	
人参	10	たんぱく質
もやし	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
清酒	1	
削り節	3	28.1
・秋刀魚の塩焼き	1こ	
サンマ	60	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・大根おろし		脂質
大根	25	
淡口しょうゆ	1	
・のりふりかけ	1こ	
のりふりかけ	2	25.6