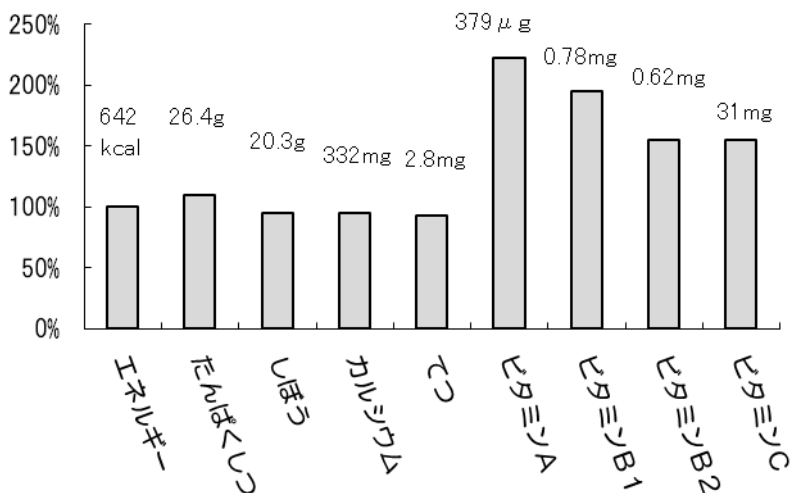


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
2月	ごはん たまごスープ カレーにくじゃが きんぴらごぼう ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・人参 でん粉・しょうゆ・鶏がら 合挽き肉・じゃが芋・玉ねぎ	586	12月	パン ミートボールシチュー ジャーマンポテト マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう	ミートボール・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・しめじ 生クリーム・ハヤシルウ・塩	697
		人参・いんげん・カレー粉 砂糖・しょうゆ・みりん・油	21			ベーコン・玉ねぎ・にんにく パセリ・ポテト・菜種油	24
		牛肉・こんにゃく・ごぼう 人参・ピーマン・白ごま 砂糖・しょうゆ・菜種油	16			塩・こしょう マーシャルビーンズ(1コ)	32
3月	パン かぼちゃポタージュ しょうゆマヨネーズあえ だいごのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・粉チーズ・生クリーム ポタージュの素・鶏がらスープ	661	13日	ごはん にらたまスープ さけとぎのこのホイルやき りんご ぎゅうにゅう	木綿豆腐・鶏卵・玉ねぎ 人参・にら・でん粉	616
		塩・こしょう 焼き豚・春雨・ほうれん草	23			しょうゆ・鶏がらスープ 鮭とぎのこのホイル包み(1コ)	29
		人参・しょうゆ・マヨネーズ 炒り大豆・黒糖・きなこ	26			りんご(1コ)	18
4月	ごはん ごおりのふくめに まぐろのかくに あまずあえ ぎゅうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・しいたけ 人参・いんげん・里芋・砂糖	643	16日	カレーライス ささみのちゅうかサラダ みかん ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・カレー(缶)	690
		しょうゆ・みりん・削り節 まぐろ・生姜・砂糖・しょうゆ	35			りんごピューレ・カレールウ トマトチャップ・ウスターソース・しょうゆ	26
		みりん・酒 焼き豚・キャベツ・きゅうり	14			鶏がらスープ・菜種油・塩 卵黄・もやし・人参・米酢	19
5月	うずまきパン コンソメスープ ポテトピザ みかん ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 セロリー・パセリ・コーン	581	17日	げんりょうパン チャンポンメン かしわのてりに サイダーゼリー ぎゅうにゅう	中華麺・えび・豚肉・人参 玉ねぎ・白菜・青ねぎ・生姜	654
		コンソメ・鶏がら・塩・こしょう	25			でん粉・ごま油・しょうゆ 豚骨スープ・鶏がらスープ	34
		ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・チーズ・ピザソース 菜種油	20			鶏もも肉・生姜・でん粉・砂糖 みりん・しょうゆ・酒	19
6月	ごはん みぞしる ミンチカツ ホイルキャベツ ブチトマト ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ	711	18日	ごはん みぞしる ねぎやき だいごんのにも ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ・みそ	584
		みそ・削り節 ミンチカツ(1コ)・菜種油	23			削り節 ねぎ焼き(1コ)・菜種油	21
		キャベツ・ウスターソース ブチトマト(1コ)	26			厚揚げ・大根・砂糖・しょうゆ 削り節	15
9月	セルフおにぎり いもに ちくさあえ ぎゅうにゅう	梅干し(1コ)・味付けのり(1コ) 牛肉・こんにゃく・里芋	565	19日	さつまいもパン はくさいとかぶの クリームに フランクフルトソーセージ だいごうサラダ ぎゅうにゅう	さつまいも・砂糖 鶏肉・白菜・かぶ・玉ねぎ	678
		ごぼう・白ねぎ・しいたけ しめじ・まいたけ・砂糖	23			人参・マッシュルーム(缶) マーガリン・小麦粉・牛乳	27
		酒・しょうゆ いか・油あげ・キャベツ	13			生クリーム・コンソメ・塩 万力カトルソー(1コ)・菜種油	30
10月	げんりょうパン きつねうどん ごぼうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	油あげ・砂糖・しょうゆ うどん・かまぼこ・わかめ	641	20日	**年末特別献立** ごはん(げんりょう) すましじる えびフライ かぼちゃのあまに ケーキ ぎゅうにゅう	かまぼこ・焼き麩・わかめ 大根・人参・えのき草・青ねぎ	696
		人参・青ねぎ・みりん しょうゆ・削り節・昆布	28			しょうゆ・削り節・昆布 エビフライ(1コ)・菜種油	27
		ちくわ・じゃこ・ごぼう キャベツ・きゅうり・白ごま しょうゆ・マヨネーズ ヨーグルト(1コ)	23			かぼちゃ・砂糖・しょうゆ みりん・削り節	17
11月	ごはん わかめスープ ささみのレモンずかけ おひたし こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・春雨・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ	616	《今月のメニューより》  私の名前は『クッキー』、クッキングが大好きです。6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。			
		しょうゆ・鶏がらスープ ササミ(1コ)・でん粉・菜種油	30				
		砂糖・しょうゆ・酒・りんご果汁 白菜・ほうれん草・花かつお	15				

12月平均栄養所要量(中学年を100とする)



9日(月)「芋煮〜東北地方の郷土料理〜」

材料(4人分)
 牛肉200g、こんにゃく1枚、しいたけ2こ、しめじ1パック、
 白ねぎ1本、まいたけ1パック、里芋5個、ごぼう1本、砂糖大さじ3、
 しょうゆ大さじ4、酒大さじ1

作り方
 ①こんにゃくは角切り、ごぼうはささがき、しいたけは1ちょう切り、しめじ、まいたけは石づきを取って小房に分ける。ねぎは斜め切り、里芋は皮をむいて一口大に切る。
 ②鍋に里芋、こんにゃく、ごぼう、ヒタヒタの水を入れて火にかける。
 ③沸騰したらアクを取り牛肉を加える。再度アクを取り、調味料を加えきのこ、白ねぎを加えよく煮込む。