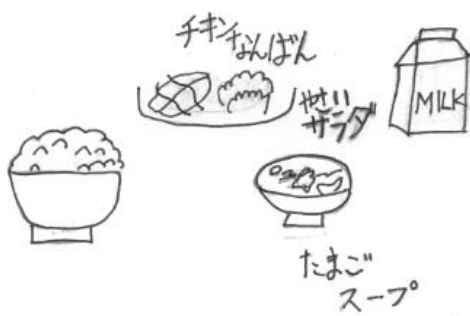




9日 舞小学校 鍋本 芽生さん

ごはん
たまごスープ
チキンなんばん
野菜サラダ
牛乳



【栄養のバランスをしっかりとれるように、野菜を多めにしました。おいしく食べてもらえたら、うれしいです。】

16日 東鳥取小学校 設楽 莉央さん

ごはん
麩のみそしる
煮込みハンバーグ
ポイルキャベツ
牛乳



【アレルギーがある子がいるから、あえてたまごを入れませんでした。タマネギがキライな子も食べられるソースは、いつものハンバーグはタレが無いから、タレのあるハンバーグにしました。】



20日 下荘小学校 清水 耀亮さん

こくとうパン
トマトスープ
タラのエスカベッシュ
かいそうサラダ
牛乳



【黒糖パンは、黒糖の甘みがあっておいしいので選びました。トマトスープやかいそうサラダなどは体に良いし、おいしかったので、これらも入れました。】



わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ！！

こんだて名		1日 木	
ぎゆうにゆう		スペイン料理	
パン		コシード(スペイン風ポトフ)	
		アルボンティガス(スペイン風肉団子)	
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	609	
パン	55		
・コシード			
鶏肉	20		
ソーセージ	10		
じゃがいも	20		
キャベツ	20		
玉ねぎ	20		
人参	15		
マカロニ	5		
ひよこ豆	3	26.9	
にんにく	0.05		
コンソメスープの素	0.5		
月桂樹の葉	0.03		
塩	0.25		
こしょう	0.02		
菜種油	0.3		
・アルボンティガス			
ミートボール	50		
玉ねぎ	20		
にんにく	0.01	22.2	
パセリ	0.2		
トマト水煮	10		
トマトケチャップ	5		
トンカツソース	2		
ウスターソース	1		
砂糖	0.5		
赤ワイン	1		
こしょう	0.01		
菜種油	0.3		

こんだて名		2日 金	
ぎゆうにゆう		ごはん	
		マーボー豆腐	
		チンジャオロース	
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	681	
ごはん	80		
・マーボー豆腐			
冷凍豆腐	80		
合い挽き肉	23		
人参	13		
しいたけ	5		
青ねぎ	6		
しょうが	0.5		
赤味噌	8		
でん粉	2.3	29.2	
菜種油	1		
濃口しょうゆ	1.2		
砂糖	1.5		
鶏ガラスープ	1		
ごま油	0.6		
酒	0.5		
トウバンジャン	0.05		
・チンジャオロース			
豚肉	35		
ピーマン	20	22.1	
人参	10		
たけのこ	10		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2.4		
砂糖	1		
酒	1		
菜種油	1		

こんだて名		5日 月	
ぎゆうにゆう		ごはん	
		そぼろにちくさあえ	
		かつおふりかけ	
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	635	
ごはん	80		
・そぼろ煮			
合いびき肉	30		
平天	20		
じゃがいも	50		
玉ねぎ	30		
人参	10		
グリーンピース	5		
濃口しょうゆ	6		
砂糖	3	26.8	
菜種油	0.5		
・千草あえ			
切りいか	17		
キャベツ	25		
もやし	8		
人参	8		
油あげ	4		
淡口しょうゆ	1.9		
砂糖	0.85		
米酢	0.7	15.8	
ごま油	0.16		
・かつおふりかけ	1個		
かつおふりかけ	2.5		

こんだて名		6日 火		
ぎゆうにゆう		けんりょうパン		
		きつねうどん		
		ごぼうサラダ		
		いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	593		
パン	45			
・きつねうどん				
油あげ	1個			
砂糖	2			
濃口しょうゆ	2.2			
削り節	2			
昆布	0.5			
冷凍うどん	60			
焼きかまぼこ	20			たんぱく質
干しわかめ	0.5	24.6		
人参	10			
青ねぎ	5			
淡口しょうゆ	6			
削り節	2			
昆布	0.5			
みりん	1			
・ごぼうサラダ				
焼き豚	8			脂質
キャベツ	8			20.7
ささがきごぼう	20			
きゅうり	8			
ちりめんじゃこ	5			
淡口しょうゆ	3			
マヨネーズ風ドレッシング	1.2			
・いちごジャム	1個			
いちごジャム	10			

こんだて名		7日 水	
ぎゆうにゆう		ごはん	
		さつま汁	
		まぐろのかくにみかん(生)	
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	620	
ごはん	80		
・さつま汁			
さつまいも	30		
突きこんにやく	10		
油あげ	5		
大根	10		
人参	10		
もやし	10		
青ねぎ	5		
赤味噌	8	28.7	
白味噌	4		
けずり節	3		
・鮭の角煮			
まぐろ	45		
しょうが	0.5		
濃口しょうゆ	2.9		
砂糖	2.6		
みりん	1		
酒	5		
・みかん(生)	1個	10.4	
みかん	80		

こんだて名		8日 木		
ぎゆうにゆう		ごはん		
		コンソメスープ		
		フランクフルト		
		とうもろこし		
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	596		
パン	55			
・コンソメスープ				
鶏肉	15			
玉ねぎ	30			
キャベツ	25			
人参	10			
パセリ	0.5			
オニオンソテー	10			
コンソメスープの素	1.2			たんぱく質
鶏がらスープ	1	25		
塩	0.33			
こしょう	0.01			
・フランクフルト	1個			
フランクフルト	40			
菜種油	0.5			
・とうもろこし	1個			
とうもろこし	35			
塩	0.5			脂質
				26.6

こんだて名		9日 金	
ぎゆうにゆう		ごはん	
		たまごスープ	
		チキンなんばん	
		やさしいサラダ	
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	672	
ごはん	80		
・卵スープ			
焼き豚	5		
鶏卵	30		
玉ねぎ	20		
人参	10		
ほうれん草	5		
淡口しょうゆ	5.5		
鶏がらスープ	0.1		
でん粉	1	26.3	
・チキン南蛮	1個		
鶏肉	50		
濃口しょうゆ	2		
トマトケチャップ	1.5		
砂糖	1.5		
みりん	2		
米酢	0.4		
レモン果汁	0.35		
塩	0.05		
こしょう	0.01	23.2	
でん粉	3		
菜種油	3		
・野菜サラダ			
キャベツ	22		
人参	10		
ブロッコリー	10		
イタリアンドレッシング	5		

ごんたて名 12日 月			
ぎゅうにゅう ごはん カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	682	
ごはん	80		
・カレーライス			
牛肉	35		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
人参	20		
オニオンソテー	10		
グリーンピース	5		
にんにく	0.15		たんぱく質
しょうが	0.2	27.2	
カレーウ	20		
トマトケチャップ	4		
濃口しょうゆ	1		
鶏ガラスープ	2		
塩	0.12		
こしょう	0.01		
菜種油	0.5		
・ささみの中華サラダ			脂質
鶏ササミチャンク	25		18.1
もやし	20		
ほうれん草	15		
人参	5		
淡口しょうゆ	1		
米酢	0.9		
サラダ油	0.4		
ごま油	0.2		
酒	0.1		
・福神づけ		脂質	
福神づけ	8		

ごんたて名 13日 火			
ぎゅうにゅう けんりょうパン トマトスパゲティ フルーツジュレ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	646	
パン	45		
・トマトスパゲティ			
スパゲティ	33		
ベーコン	25		
玉ねぎ	30		
ピーマン	8		
マッシュルーム	10		
しめじ	5		
にんにく	1		たんぱく質
トマト水煮	67	22.8	
砂糖	1		
コンソメの素	0.5		
オリーブ油	3		
サラダ油	1		
塩	0.4		
こしょう	0.01		
・フルーツジュレ			脂質
あわせるゼリー	50		19.5
(缶)黄桃	15		
(缶)みかん	15		
(缶)パイナップル	10		

ごんたて名 14日 水		
ぎゅうにゅう ごはん こおりとうふのふくめに ハモのてりやき ごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	655
ごはん	80	
・凍り豆腐の含め煮		
凍り豆腐	12	
しいたけ	5	
さやいんげん(冷)	3	
焼きかまぼこ	15	
人参	5	
里芋(冷)	20	
けずり節	2	
淡口しょうゆ	7	34.3
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
・ハモの照り焼き	1個	
ハモ切身	50	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	2	
みりん	2	
でん粉	0.2	
菜種油	0.5	
・ごまあえ		16.6
小松菜	25	
もやし	20	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	
みりん	0.5	

ごんたて名 15日 木			
ぎゅうにゅう パン コーンポタージュ とじにくのさつぱりに ブロッコリー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	667	
パン	55		
・コーンポタージュ			
ベーコン	15		
クリームコーン	40		
玉ねぎ	20		
人参	10		
さつまいも	20		
パセリ	0.5		
牛乳	25		たんぱく質
生クリーム	3	32.1	
粉チーズ	3		
ポタージュの素	8		
塩	0.2		
こしょう	0.02		
コンソメの素	0.5		
・鶏肉のさつぱり煮			脂質
鶏肉	60		23.7
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2.3		
砂糖	2		
みりん	0.4		
米酢	1.5		
でん粉	0.2		
・ブロッコリー		脂質	
ブロッコリー	20	16.9	
マヨネーズ風ドレッシング	3		
塩	0.1		

ごんたて名 16日 金		
ぎゅうにゅう ごはん みそ汁 にこみハンバーグ ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	617
ごはん	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	20	
油あげ	3	
大根	10	
人参	10	
白菜	10	
青ねぎ	5	
焼き麩	1	
赤味噌	7	24.4
白味噌	4	
けずり節	3	
・煮込みハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
玉ねぎ	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	1	
でん粉	0.25	
・ポイルキャベツ		16.9
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

ごんたて名 19日 月			
ぎゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ ほろぎめのごもくいため			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	601	
ごはん	80		
・肉団子のスープ			
ミートボール	35		
玉ねぎ	20		
人参	10		
白菜	15		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	4		
干しわかめ	0.5		たんぱく質
鶏からスープ	2	21.2	
・春雨の五目炒め			脂質
豚肉	20		15.6
春雨	10		
にら	7		
人参	4		
たけのこ	4		
青ねぎ	1.5		
しょうが	1.5		
濃口しょうゆ	3.4		
砂糖	1.2		
酒	0.8		
菜種油	1		


ごんたて名 20日 火			
ぎゅうにゅう ごとうパン トマトスープ タラのエスカベッシュ かいそうサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	601	
黒砂糖	5.5		
パン	55		
・トマトスープ			
マカロニABC	5		
ソーセージ	15		
キャベツ	20		
玉ねぎ	30		
人参	10		
トマト水煮	13		
トマトケチャップ	7	たんぱく質	
淡口しょうゆ	2	25.6	
白ワイン	0.2		
コンソメスープの素	0.25		
鶏からスープ	0.1		
塩	0.3		
こしょう	0.01		
・タラのエスカベッシュ			脂質
たら角切り	40		20.1
玉ねぎ	15		
人参	5		
ピーマン	5		
セロリ	2		
淡口しょうゆ	1.5		
砂糖	1.5		
米酢	3.3		
塩	0.03		
こしょう	0.01		
でん粉	4		
オリーブ油	0.1		
菜種油	3		
・海藻サラダ		脂質	
海藻ミックス	0.7	17.5	
キャベツ	20		
人参	5		
和風ドレッシング	5		

ごんたて名 21日 水			
ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくのやながわに あますあえ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	607	
ごはん	80		
・牛肉の柳川煮			
牛肉	30		
鶏卵	25		
玉ねぎ	30		
ささがきごぼう	15		
人参	10		
青ねぎ	8		
濃口しょうゆ	6		たんぱく質
砂糖	2	26.2	
みりん	1		
けずり節	2		
・甘酢あえ			脂質
焼き豚	10		17.5
キャベツ	30		
きゅうり	10		
人参	10		
白ゴマ	1		
淡口しょうゆ	1.6		
砂糖	1.1		
米酢	1.1		
菜種油	0.5		

ごんたて名 22日 木			
ぎゅうにゅう けんりょうパン オニオンスープ かぼちゃコロッケ コーンサラダ ケーキ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	678	
パン	45		
・オニオンスープ			
鶏肉	15		
玉ねぎ	40		
オニオンソテー	20		
人参	10		
パセリ	0.8		
菜種油	1		
白ワイン	0.3		たんぱく質
鶏ガラスープ	2	23.3	
塩	0.8		
こしょう	0.04		
・かぼちゃコロッケ	1個		
かぼちゃコロッケ	60		
菜種油	3		
・コーンサラダ			脂質
ボンレスハム	10		28.1
きゅうり	10		
赤ピーマン	3		
スイートコーン	10		
マヨネーズ風ドレッシング	4		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
・ケーキ	1個		
ケーキ	30		



☆新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用した食材を提供します。

14日(水) ハモ

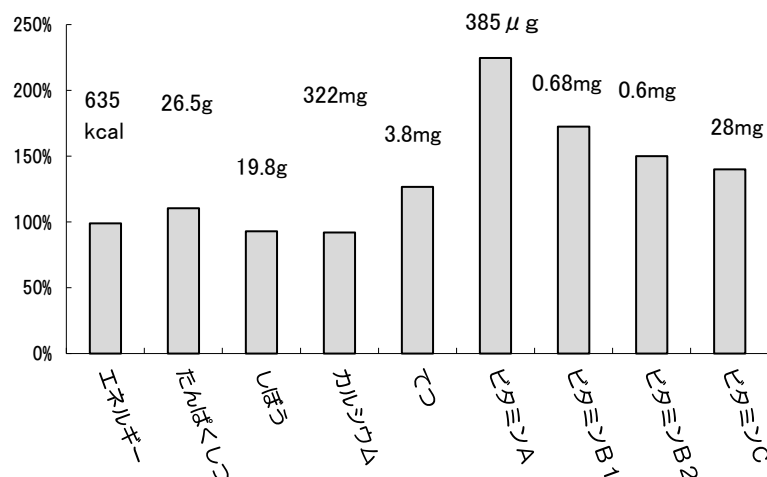


☆12月2日(金) FIFAワールドカップカタール2022 1次リーグスペイン戦

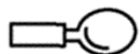
みんなで応援しよう

12月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



お家からスプーンを持って来ましょう。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

大みそか

年越しそば



そばの細長い形にちなんで長寿を願ったり、金細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、さまざまな由来があります。



あなたの家では何と呼びますか?

正月 おせち料理



もともとは歳神様へのお供えしたものを家族でいただく「直会(なおらい)」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りの白みそ味が主流です。



関東風雑煮



関西風雑煮