



12月 こんだてひょう



(小学校15回)

奥多摩町学校給食センター

2023	こんだてめい	牛乳	使う物	おつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのしょうしをとのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱくしつ(g)	メモ
1金	ごはん わふうオムレツ もやしのわふうサラダ(ドレッシング) おくだまじる	○		こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	595 26.2	ことしもあと1かげつ。さむさもひにひにましますが、かぜなどをひかないように、うどん、しよじ、きゅうようをたいせつにしてください。
4月	しよくパン ツナカレーペースト だいこんのピクルス にくだんごいりクリームシチュー	○		パン マヨネーズ さとう じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう まぐろ ひよこまめ なまクリーム	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん パセリ	605 23.3	4日(月) ツナカレーペースト ツナ、たまねぎ、マヨネーズ、カレーなどをいためてつくります。 しよくパンにのせてたべてみてください。
5火	ごはん さばのごまだれかけ ほうれんそうのいそあえ じゃがいもとわかめのみそしる	○		こめ ごま さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば のり わかめ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	554 23.3	5日(火) ほうれんそうのいそあえ ほうれんそうは、ふゆがしゅんです。 ふゆにとれるほうれんそうはあまく、なつにとれるものの3ばいのビタミンCをふくんでいます。
6水	あつあげのスタミナどん だいこんときゅうりのピリッとづけ きっかみかん	○		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり だいこん みかん	572 24.2	6日(水) あつあげのスタミナどん あつあげは、みずをきったとうふをあげたものです。みずけをきったぶんだけえいようそがぎょうしゅくされているので、てつやカルシウムがとうふよりたっぷりふくまれます。
7木	ごはん とりとさつまいものあげに はくさいとにんじんのおひたし(しよゆ) たまごスープ	○		こめ でんぶん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう	632 22.9	
8金	カレーライス こんにやくいりサラダ(ドレッシング) あおのりビーンズ	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ こんにやく さとう でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	684 24.0	8日(金) あおのりビーンズ だいずは、「はたけのにく」とよばれるほど、えいようがたっぷりふくまれています。だいずのえいようには、たんぱくしつやビタミンB1などがあります。
11月	しよくパン とうふナゲット じゃがいものカレーいため イタリアンスープ	○		パン でんぶん パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく たまご	たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん マッシュルーム	568 26.3	11日(月) イタリアンスープ ときたまごにパンこをまぜたものをスープにながしこみます。パンこにたまごがくっついて、ふわふわになります。
12火	ごはん しろみぎかなフライ(ソース) だいこんのにも とうふとほうれんそうのみそしる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく とうふ	だいこん さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん	591 25.7	12日(火) だいこんのにも だいこんはあき〜ふゆがしゅんです。1ぼんのだいこんでも、うえのぶぶんはからみがすくなく、したのぶぶんはからみがおおくになっています。
13水	ごはん はくさいハンバーグ キャベツときゅうりのあさづけ えのきともしのみそしる	○		こめ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん えのき もやし	547 24.3	13日(水) はくさいハンバーグ きゅうしよセンターでつくっています。みじんぎりにしたはくさいと、おにくなどをまぜてからかたちをつくり、オーブンでやきあげます。
14木	スパゲティ・ミートソース だいこんサラダ(イタリアンドレッシング) きっかみかん	○		スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり レモン みかん	628 25.0	14日(木) だいこんサラダ(イタリアンドレッシング) だいこんサラダのドレッシングは、パセリパウダーがはいったイタリアふうのドレッシングです。
15金	ごはん いかのみそマヨやき にくじゃが キャベツとだいこんのみそしる	○		こめ マヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん	592 25.1	
18月	シュガートースト ツナコーンソテー ABCスープ ヨーグルト	○		パン マーガリン さとう マカロニ	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう	568 22.9	18日(月) シュガートースト マーガリンとグラニューとうをしっかりまぜあわせて、一つ一つちようりいんさんのでてでパンにぬってからやきあげています。
19火	ごはん(おかかふりかけ) ししゃもフライ(2)(ソース) もやしのいためもの きりぼしだいこんのみそしる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく	かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ	もやし にんじん たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん ねぎ	644 25.5	19日(火) ごはん(おかかふりかけ) おかかふりかけはきゅうしよセンターでつくっています。ごはんにかけてたべましょう。
20水	チキナーリックライス とりにくのバジルやき クリスマスサラダ ミネストローネ	○		こめ パター あぶら さとう マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン トマト	566 25.5	20日(水) 【クリスマスこんだて】 12月25日はクリスマスです。せいかいかくちでさまざまないわいかたをします。きゅうしよくではサラダにほしがたのかまぼこをいれました。
21木	わかめごはん ちくわのいそべあげ(2) はくさいのゆずふうみ とうじのみそしる	○		こめ こむぎこ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ	はくさい にんじん ゆず かぼちゃ だいこん れんこん	611 22.0	21日(木) 【とうじこんだて】 12がつ22にちは冬至(とうじ)です。かぼちゃやあずき、「ん」のつくものをたべ、ゆずゆにはいるふうしゅうがあります。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

◎ 今月の給食費は1月4日木曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いいたします。