



よていこんだてひょう

寒さに負けない食事をしよう！

こんげつのもくひょう

今月のこんだてにこめた思い・ポイント	旬の食材
<ul style="list-style-type: none"> ・12月になりいよいよ冬本番！おでんやシチューなど体を温めるようなメニューを取り入れました。 ・地元の冬野菜をたくさん給食に使用します。 	さつまいも、大根、ねぎ、白菜、みかん、柿、りんご

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ	
2月	ごはん	ごはん		精白米	546 kcal	冬といったらやっぱりおでん！ 長野県には「 ねぎしょうゆ 」 につけて食べる地域があるとか。	
		とりにくのしょうがやき	鶏若鶏肉胸(皮なし)	しょうが	28.8 g		
		かいそうのごまみそサラダ	わかめ(乾燥、水戻し)、干ひじき、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい(にんじん、とうもろこし(か-冷凍))	ごま(すり)、白、三温糖、ごま油		14.7 g
		おでん	さつまいも、板こんにゃく、厚揚げ	だいこん	さといも、板こんにゃく、三温糖		2.3 g
3月	カレトースト	カレトースト	脱脂粉乳、豚ひき肉、チーズスプレッド	玉葱、えのきたけ、青ピーマン	704 kcal	みかんの生産量が日本一なのはどこでしょうか？ ①愛媛県 ②静岡県 ③和歌山県 答えは放送で！	
		こまつなとコーンのサラダ		とうもろこし(か-冷凍)、こまつな、にんじん、りょうとうもやし	米サラダ油、三温糖		25.4 g
		トマトマカロニスープ		玉葱、キャベツ、にんじん、トマト缶詰(ホール)	マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、オリーブ油、三温糖		22.2 g
		みかん		みかん			3.3 g
4月	ごはん	ごはん		精白米	560 kcal	焼き肉は、たっぷりの野菜とぶた肉をにんにくの効いたタレで味つけします。野菜から水が出ないように、野菜を一度ゆでたり、「 あるもの 」を入れます。	
		やきにく	豚肩(脂肪なし)	にんにく(りん茎)、しょうが(干し椎茸、玉葱、キャベツ)、りょうとうもやし、さやえんどう(油)	米サラダ油、三温糖		21.1 g
		ポテトサラダ		にんじん、きゅうり、玉葱	じゃがいも、上白糖、マヨネーズ(全卵型)		17.4 g
		はるさめとたまごのスープ	鶏卵(冷凍全卵液卵)、木綿豆腐	こまつな、きくらげ(乾)	普通はるさめ(乾)		2.0 g
5月	ソフトめんミートソース	ソフトめんミートソース	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、にんじん、セロリ、干し椎茸、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)	中力粉(1等)麵：主食、米サラダ油、三温糖	660 kcal	冬が旬の「かぶ」は、火を通しすぎるとドロドロになってしまいます。給食ではサッとゆでて食感が残るようにします。
		かぶのフレンチサラダ		かぶ、はくさい、こまつな、にんじん	オリーブ油	23.0 g	
		ミルクティープリン	普通牛乳調理用、クリーム(乳脂肪)		上白糖	19.7 g	
						1.8 g	
6月	ごはん	ごはん		精白米	587 kcal	かつおは春と秋と2回旬があることはみんな知っているかな？鉄分がたくさんふくまれているから、成長期のみなさんにピッタリです。	
		カツオとだいたのみそがらめ	かつお、角切り、大豆(国産、乾)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが	かたくり粉、米サラダ油、三温糖		27.8 g
		オニオンドレッシングサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	米サラダ油、上白糖		14.7 g
		のっぺいじる	かつお厚揚げ	ごぼう、にんじん、はくさい、だいこん	さといも、かたくり粉		1.9 g
9月	ごはん	ごはん		精白米	596 kcal	もずくのチャプチェは、11月に小林先生が勉強会の時に教えてもらった料理です。もずくは 食物せんい がほうふです。	
		あかうおのサクサクやき	あかうお 50g		マヨネーズ(全卵型)、パン粉(乾燥)		27.5 g
		もずくのチャプチェ	沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)、豚肩(脂肪なし)	にんじん、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、にんにく(りん茎)	ごま油、上白糖、ごま(すり)白		19.2 g
		とうにゅういりみそしる	木綿豆腐、味の会手作りみそ、煮干し、豆乳	キャベツ、玉葱、にんじん、こまつな			2.3 g
10月	コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳	強力粉、上白糖、ショートニング	630 kcal	冬野菜を使って手作りシチューを作ります。冬野菜にはどんなものがあるか分かりますか？	
		ツナときりばしだいこんのごまサラダ	ツナ	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、とうもろこし(か-冷凍)	上白糖、ごま(すり)白		22.6 g
		てづくりふゆやさいシチュー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、普通牛乳調理用、クリーム(乳脂肪)	玉葱、にんじん、はくさい、かぶ、ほうれんそう	さつまいも、薄力粉、無塩バター		22.2 g
		りんご		★りんご			2.4 g

11 水	 ごはん	ごはん			精白米	588 kcal	 じゃがいもには意外にも「 ビタミンC 」がたくさんふくまれています。
		じゃがいものあげに	豚ひき肉,米みそ(淡色辛みそ)	にんじん,ねぎ,にんにく(りん茎),しょうが	じゃがいも,米サラダ油,米サラダ油,上白糖,かたくり粉	20.3 g	
		せんキャベツ		キャベツ,にんじん,もやし		19.9 g	
		あおなのみそしる	木綿豆腐,味の会手作りみそ,煮干だし	玉葱,えのきたけ,こまつな		1.8 g	
12 木	 みそタンメン	みそタンメン	豚肩,日高こんぶ,かつお厚削り節,米みそ(淡色辛みそ)	しょうが,にんにく(りん茎),さくらげ(乾),玉葱,にんじん,キャベツ,しなちく,とうもろこし(か-補冷凍),チンゲンツァイ	強力粉,米サラダ油,ごま油	688 kcal	 給食のお好み焼きは「いか」「たこ」「ぶた肉」が入ったミックスのお好み焼きです。ふっくら仕上げます。
		おこのみやき	豚肩,するめいか,むきえび,たまご,かつお節,あおのり	キャベツ,しょうが(甘酢漬)	ながいも,薄力粉,マヨネーズ(全卵型)	31.4 g	
		だいこんときゅうりのサラダ		だいこん,きゅうり,にんじん	上白糖,ごま油,ごま(すり)白	21.2 g	
						2.3 g	
13 金	 ごはん	ごはん			精白米	600 kcal	 「なんばんづけ」とはどういう意味でしょうか?
		あじのなんばんづけ	まあじ 50g	玉葱	米粉,かたくり粉,米サラダ油,三温糖	28.8 g	
		そぼろあえ	鶏卵(冷凍全卵液卵),鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ,はくさい,こまつな	米サラダ油,三温糖,上白糖	19.4 g	
		だいこんとあつあげのごまみそしる	生揚げ,味の会手作りみそ,煮干だし	えのきたけ,玉葱,だいこん,にんじん	ごま(すり)白	1.9 g	
16 月	 のざわなごはん	のざわなごはん	しらす干し(微乾燥品)	のざわな(塩漬)	精白米,ごま(いり)白	538 kcal	 野沢菜づけと凍り豆腐は、長野県や諏訪で昔から食べられてきた郷土食です。
		こおり豆腐のたまごとじ	凍り豆腐,豚モモ(脂身付き),鶏卵(冷凍全卵液卵)	にんじん,玉葱,こまつな	三温糖	23.4 g	
		はりはりあえ		大根(たくあん干し大根漬),きゅうり,にんじん,キャベツ		15.6 g	
		とんじる	豚肩,木綿豆腐,煮干だし,味の会手作りみそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	つきこんにやく,さつまいも	2.5 g	
17 火	 コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	608 kcal	 アンブレスは「イギリスの」という意味です。ケチャップ・赤ワイン・ソースで下味をつけたあと、周りにパン粉をつけて焼きます。
		とりにくのアンブレス	鶏若鶏肉モモ(皮なし)		パン粉(乾燥)	27.2 g	
		おさつサラダ	ロースハム	キャベツ,きゅうり,にんじん	さつまいも,マヨネーズ(全卵型)	19.6 g	
		かぶのスープ		玉葱,はくさい,にんじん,かぶ		2.9 g	
18 水	 ごはん	ごはん			精白米	650 kcal	 「歯の日」ということでかみごたえのある、ごぼうとれんこんの入れたサラダです。マヨネーズ風味でモリモリ食べられるサラダです。
		レバーのかりんとうあげ	鶏肝臓(生),鶏若鶏肉モモ(皮なし)	しょうが	米粉,かたくり粉,米サラダ油,三温糖,ごま(いり)白	26.1 g	
		ごぼうとれんこんのサラダ	ツナ	ごぼう,れんこん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(か-補冷凍)	マヨネーズ(全卵型),上白糖,ごま油	20.0 g	
		じゃがいものみそしる	味の会手作りみそ,煮干だし	玉葱,だいこん,にんじん	じゃがいも	2.2 g	
19 木	 gomokishimen	gomokishimen	豚肩(脂肪なし),油揚げ,わかめ,かまぼこ,かつお厚削り節,日高こんぶ	玉葱,にんじん,ほうれんそう(冷凍)	強力粉(1等),三温糖,かたくり粉	706 kcal	 マーラーカオは中国風のむしパンです。
		しらすあえ	しらす干し(微乾燥品)	りよくとうもやし,にんじん,こまつな		29.8 g	
		マーラーカオ	たまご,クリーム(乳脂肪)		薄力粉,三温糖,米サラダ油	21.9 g	
						2.5 g	
20 金	 ごはん	ごはん			精白米	570 kcal	 冬至 12月21日は「冬至」です。「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされています。
		さけのみそやうあんやき	しろさけ 50g,米みそ(甘みそ)	ゆず(果皮,生)	上白糖	26.8 g	
		かぼちゃのにももの		西洋かぼちゃ	黒砂糖	12.9 g	
		けんちんじる	木綿豆腐,かつお厚削り節,日高こんぶ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	板こんにやく,ごま油	1.9 g	
23 月	 カレーピローホワイトソース	カレーピローホワイトソース	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),パプリカ(養殖,生),あさり(缶詰,水煮)	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),とうもろこし(か-補冷凍)	精白米,有塩バター,薄力粉,無塩バター,米サラダ油	662 kcal	 クリスマス クリスマス献立です。サラダには星形のにんじんが入っているかも?
		ブロッコリーサラダ	ベーコン,調製豆乳,パルメザンチーズ	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,玉葱,黄ピーマン,レモン(果汁,生)	オリーブ油,マヨネーズ(全卵型)	25.0 g	
		サンタのおくりもの				27.0 g	
						1.6 g	
24 火	 メロンパン	メロンパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ソフトタイプマーガリン区分3構成食品	650 kcal	 2学期終業式 長かった2学期も終了です。いつも学校にパンをおろしてくれる「すてーぶる」さん特製のメロンパン、味わって食べましょう。
		オムレツ	鶏卵(冷凍全卵液卵),牛乳,ウィンナー	玉葱,ほうれんそう	じゃがいも(皮つき,生)	26.4 g	
		だいずとツナのマリネ	大豆(国産,乾),ツナ	きゅうり,はくさい,にんじん,とうもろこし(か-補冷凍),レモン(果汁,生)	オリーブ油,上白糖	27.2 g	
		キャベツスープ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんじん,玉葱,キャベツ		3.1 g	

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー624kcal、たんぱく質20.1~30.9g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【12月の給食の平均栄養量は、エネルギー620kcal、たんぱく質26.0g、脂質19.7g、食塩相当量2.3gです。】

*献立は都合により変更となる場合がございます。