

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			633	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			660
とりごぼうめし	とりミンチ	20	○	○		小(高)	こまつな	やきぶた	20	○	○		小(高)
いしかりじる	うすあげ	5	○			684	チャーハン	たまご	30	○	○		705
きりぼし	ごぼう	20			○	中・高	ワンタンスープ	あぶら	2	○			832
だいこんのすのもの	にんじん	10			○		かぼちゃのマフィン	こまつな	15			○	
	あぶら	1	○					しろねぎ	5	○			
	さとう	2	○					あぶら	1	○			
	しょうゆ	4						しょうゆ	1				
	ごま	2	○					しお	こしょう				
	なまさけ	30			○			ぶたミンチ	10		○		
	とうふ	20			○			ワンタンのかわ	5	○			
	じゃがいも	40			○			はくさい	30			○	
	いとこんにやく	15						たまねぎ	30			○	
	たまねぎ・キャベツ	30						にんじん	5			○	
	しろねぎ・しめじ	5						もやし	15			○	
	みそ	4			○			あぶら	1	○			
	さけ	1						さけ	2				
	だしじる							しお	こしょう				
	きりぼしだいこん	8			○			とりがらスープ					
	にんじん	10			○			かぼちゃのマフィン	40	○			
	わかめ	0.3			○								
	す	5											
	さとう	3	○										
18日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			616	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			694
ごはん	とうふバーグ	50		○		小(高)	ごはん	とりにく	50		○		小(高)
とうふバーグ	たまねぎ	40				673	フライドチキン	しお	こしょう			763	
カレーあんかけ	にんじん・しろねぎ	10				中・高	ゆでやさい	しろワイン	2			916	
はくさいとぶたにくのいために	なましいたけ	5			○	809	コーンクリームスープ	カレーこ					
	あぶら	1			○		クリスマスカップデザート	オールスパイス					
	カレールウ	5			○			こめこ・かたくりこ	5	○			
	しょうゆ	3						たまご	1.5		○		
	みりん・さけ	1						にんにく・しょうが	0.2			○	
	かたくりこ				○			あぶら	2			○	
	はくさい	40			○			ブロッコリー	20			○	
	こまつな	10			○			キャベツ	20			○	
	ぶたにく	30			○			にんじん	10			○	
	あぶら	0.5			○			ドレッシング	10			○	
	しょうゆ	3						クリームコーン	30			○	
	みりん・さけ	1						たまねぎ	40			○	
								にんじん	5			○	
								パセリ	0.5			○	
								ソテードオニオン	5			○	
								あぶら	1	○		○	
								ホワイトルウ	6	○		○	
								とうにゅう	20			○	
								しろワイン					
								とりがらスープ	1				
								しお	こしょう				
								クリスマスカップデザート	40	○			
19日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div data-bbox="985 2112 1816 2579"> <p>12/22 冬至</p> <p>冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。</p> <p>「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?</p> <ul style="list-style-type: none"> 長期保存できる! かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができ、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。 栄養が豊富! 病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。 「ん」がつく! 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。 </div>						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575							
ごはん	とりにく	30		○		小(高)							
ちくぜんにみぞれじる	ちくわ	20		○		655							
	こんにやく	20				中・高							
	きといも	30			○	804							
	ごぼう・にんじん	15			○								
	れんこん・たけのこ	15			○								
	さやいんげん	10			○								
	さとう	4			○								
	しょうゆ	6											
	さけ・みりん	2											
	あつあげ	20			○								
	しめじ	5			○								
	みずな	10			○								
	だいこんおろし	15			○								
	しょうが	0.5			○								
	しょうゆ・みりん	4											
	だしじる												
	かたくりこ	3	○										

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)