12月 給食予定こんだて表

門前東小学校

※献立は変更になることがあります。

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊(　)の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
1 木	ミルクロール		ミルクロール【小麦　乳　大豆】	エネルギー 621 kcal	ドイツではジャーマンポテトという料理はありません。ブラート カルトッフェルン（炒めいも）という料理になります。ジャーマンポテトは日本語で、ドイツ風のいも料理となります。今回はにんじんや枝豆を使ってカラフルに仕上げました。
	鶏肉のきのこソース		鶏むね肉　玉ねぎ　ぶなしめじ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ハヤシルウ　白ワイン　赤ワイン　砂糖　コンソメ　塩　こしょう	たんぱく質 27.3 g	
	ジャーマンポテト		じゃがいも　玉ねぎ　人参　ベーコン【乳･卵なし】えだまめ　油　コンソメ　塩　こしょう	脂　質 22.1 g	
	かぼちゃのポタージュ		牛乳　玉ねぎ　かぼちゃ　米粉　油　豆乳　大豆粉　とりがらだし　生クリーム【乳】コンソメ　塩　こしょう	カルシウム 342 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.0 g	
2 金	ごはん		米　強化米	エネルギー 610 kcal	けんちん汁と豚汁の違いは、肉類を入れるかどうかです。けんちん汁は精進料理のひとつです。鎌倉時代に創建された禅寺「建長寺」の汁もの「建長寺汁」がいつのまにかけんちん汁となって全国に広まったと言われています。
	さばみそ煮	魚	さば　砂糖　みそ　みりん　米粉	たんぱく質 22.4 g	
	キャベツのごまあえ		キャベツ　もやし　さつま揚げ　人参　ねりごま　濃口しょうゆ　砂糖　すりごま	脂　質 21.7 g	
	けんちん汁		大根　木綿豆腐　人参　里いも　こんにゃく　みそ　小松菜　油揚げ　ごま油　かつおだし	カルシウム 380 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.9 g	
5 月	ごはん		米　強化米	エネルギー 620 kcal	ぶりは、成長するごとに名前が変わります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こぞくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ物質がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
	ぶりのみりん焼き	魚	ぶり　酒　濃口しょうゆ　みりん　砂糖	たんぱく質 26.4 g	
	だいこんなます		大根　人参　油揚げ　酢　淡口しょうゆ　砂糖　酒　ごま　塩	脂　質 19.5 g	
	具だくさん汁		豚肉　じゃがいも　白菜　玉ねぎ　こんにゃく　ねぎ　人参　みそ　ごぼう　酒　かつおだし　顆粒かつおだし	カルシウム 289 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.8 g	
6 火	ごはん		米　強化米	エネルギー 655 kcal	きん肉や血液のもとになるたんぱく質が多いことから“畑の肉”ともいわれる大豆。豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などにして食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんいなどもたくさん含まれています。今日はみそ汁の中に大豆をつぶして乾燥させたうち豆が入っています。
	メンチカツ	揚げ物	メンチカツ(キャベツ　鶏肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　大豆粉)　油　中濃ｿｰｽ	たんぱく質 23.0 g	
	もやしの甘酢あえ		もやし　人参　小松菜　酢　砂糖　レモン果汁　淡口しょうゆ　こんぶ　塩	脂　質 24.1 g	
	うち豆汁		白菜　木綿豆腐　鶏肉　こんにゃく　人参　ねぎ　みそ　打ち豆　酒　かつおだし	カルシウム 494 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g	
7 水	ごはん		米　強化米	エネルギー 624 kcal	給食では骨まで食べてもらうために、よく小魚をから揚げにします。カラッと油で揚げることで骨まで食べられるようになります。よく噛んで食べて欲しいメニューです。骨にはカルシウムが豊富で成長期の子どもたちに必要な栄養素です。
	はたはたの唐揚げ	揚げ物	はたはた　油　小麦粉	たんぱく質 19.5 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも　ブロッコリー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　塩　こしょう	脂　質 22.0 g	
	大根のそぼろ煮		大根　玉ねぎ　豚肉　こんにゃく　人参　さやいんげん　濃口しょうゆ　砂糖　淡口しょうゆ　酒　片栗粉　油　かつおだし	カルシウム 285 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.3 g	
8 木	チーズクッペ(減)		チーズクッペ(コッペパン　チーズ)	エネルギー 675 kcal	おかず皿にいっぱいの焼きそばですので、チーズクッペは小さいサイズになっています。焼きそばだけでは必要な炭水化物の量が摂れません。そこで、パンが少しつきます。炭水化物は脳の栄養になる大事な栄養です。朝昼夜と必ず食べましょう。
	焼きそば		中華めん　キャベツ　玉ねぎ　もやし　豚肉　青ピーマン　人参　ｵｺﾒｿｰｽ　焼きそばソース　油　酒　塩　こしょう	たんぱく質 26.5 g	
	野菜スープ		もやし　玉ねぎ　人参　ブロッコリー　とりがらだし　淡口しょうゆ　中華スープ　濃口しょうゆ　塩　こしょう	脂　質 16.5 g	
				カルシウム 373 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.6 g	
9 金	ごはん		米　強化米	エネルギー 619 kcal	キャベボテサラダはキャベツとジャガイモをメインにしたサラダです。食感のかまぼこと色合いの人参が加わったサラダです。かまぼこは魚のすり身から出来ているので、魚類も一緒に食べることができます。
	肉シュウマイ（小6香箱ガニ）		シュウマイ(豚肉　玉ねぎ　パン粉　生姜　砂糖　小麦粉)　小学6年のみ香箱ガニ	たんぱく質 22.4 g	
	キャベボテサラダ		キャベツ　じゃがいも　かまぼこ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　濃口しょうゆ	脂　質 19.6 g	
	豚汁		じゃがいも　豚肉　白菜　大根　こんにゃく　ねぎ　人参　みそ　酒　かつおだし	カルシウム 283 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.9 g	
12 月	（麦飯）		米　強化米　大麦	エネルギー 671 kcal	シーフードカレーには石川県産のいかが入っています。いつもの豚肉のカレーと違って魚介のうま味たっぷりのカレーです。シーフードの香りが苦手な人もいますが、石川県産のいかを食べて欲しいです。また、いかは噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。
	シーフードカレー	魚介	玉ねぎ　やりいか　カレールウ　人参　えび　いか　ほたて　とりがらだし　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　油　にんにく　カレー粉	たんぱく質 19.9 g	
	即席漬け		キャベツ　大根　白菜　国産福神漬　人参　淡口しょうゆ	脂　質 19.2 g	
	プリン		プリン(牛乳　水あめ　砂糖)	カルシウム 302 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.4 g	
13 火	ごはん(減)		米　強化米	エネルギー 613 kcal	地中海という海のそばで生まれたブロッコリー。両親はキャベツ、兄弟にカリフラワーという野菜がいます。色のこい野菜の仲間で、私たちが食べている部分は花のつぼみとくきの部分になります。ビタミンやミネラルをとてもたくさん含んでいるので、病気にまけないからだをつくる手だすけしてくれます。のこさず食べましょう。
	揚げギョウザ	揚げ物	ギョウザ(キャベツ　玉ねぎ　にら　鶏肉　豚脂　ひじき　でん粉　醤油　ごま油　大豆粉)　油	たんぱく質 17.6 g	
	ブロッコリーのごまマヨあえ		ブロッコリー　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　濃口しょうゆ　すりごま	脂　質 22.8 g	
	うどん汁		うどん　ねぎ　油揚げ　人参　濃口しょうゆ　みりん　かつおだし　しいたけ　昆布だし	カルシウム 274 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.4 g	
14 水	ごはん　ふりかけ		米　強化米　ふりかけ(大豆　ごま　のり　かぼちゃ　砂糖)	エネルギー 640 kcal	豚肉は、ビタミンＢ１が多くふくまれていて、体の疲れをとってくれます。ビタミンＢ１は牛肉やとり肉の１０倍ふくまれていますが、脂肪は牛肉より多いです。体が疲れているときは、豚肉を食べると元気になりますよ。残さず食べて午後からも元気にがんばりましょう。
	厚焼きたまご		たまごやき(卵　砂糖　でん粉)	たんぱく質 24.4 g	
	ひじきの炒め煮		こんにゃく　ごぼう　人参　さやいんげん　大豆　さつま揚げ　ひじき　濃口しょうゆ　淡口しょうゆ　砂糖　酒　油　みりん　顆粒かつおだし	脂　質 16.6 g	
	肉じゃが		じゃがいも　玉ねぎ　こんにゃく　豚肉　人参　酒　砂糖　みりん　濃口しょうゆ　油　顆粒かつおだし	カルシウム 351 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.5 g	
15 木	基準食パン　チョコクリーム		食パン【小麦　乳】チョコクリーム	エネルギー 638 kcal	ラザニア風グラタンは調理場で手作りです。マカロニをゆでて、野菜を細かく切ってひき肉と炒めたミートソースを作り、マカロニと混ぜ合わせてからカップに入れて最後にチーズをかけてオーブンで焼きます。調理員さんの愛情たっぷりの献立です。
	ラザニア風グラタン		玉ねぎ　豚肉　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　牛肉　マカロニ　トマト　チーズ　人参　赤ワイン　オリーブ油　にんにく　コンソメ　塩　パセリ	たんぱく質 26.3 g	
	添え野菜		ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし　コンソメ	脂　質 22.7 g	
	ミートボールの春雨スープ		白菜　玉ねぎ　ミートボール(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　生姜　パン粉　ﾌﾟﾙｰﾝ　魚介ｴｷｽ)人参　えのきたけ　春雨　とりがらだし　しょうゆ　中華スープ　酒　みりん　塩　こしょう	カルシウム 368 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 4.0 g	
16 金	ごはん		米　強化米	エネルギー 646 kcal	水が冷たくて、手洗いがつらい季節になってきましたが、インフルエンザなどのウィルスは手につきやすいのです。ごはんを食べる前に、せっけんやハンドソープを使ってしっかり泡立てて手洗いをしましょう。また、清潔なハンカチを使って手をふいて下さい。今月も、寒さに負けない元気な体で過ごしましょう。
	いわし天ぷら	揚げ物	いわし　小麦粉　油	たんぱく質 19.1 g	
	春雨サラダ		キャベツ　春雨　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　きゅうり　こしょう	脂　質 24.1 g	
	鶏団子汁		大根　鶏団子(鶏肉　玉ねぎ　パン粉　砂糖　大豆たんぱく)木綿豆腐　ねぎ　ごぼう　みそ　人参　かつおだし	カルシウム 357 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.7 g	
19 月	（麦飯）		米　強化米　大麦	エネルギー 612 kcal	今回のそぼろ丼は、魚を使います。水煮のサバに味付けをして、卵のそぼろを加えてあります。緑の枝豆とピンクと白の色が可愛いかまぼこを加えたそぼろ丼です。
	魚とたまごのそぼろ丼	魚	たまご　さば　えだまめ　かまぼこ　しょうが　油　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　酒　みりん	たんぱく質 21.7 g	
	野菜の和え物		もやし　キャベツ　人参　酢　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	脂　質 20.8 g	
	みそ汁		大根　じゃがいも　ねぎ　みそ　油揚げ　かつおだし　顆粒かつおだし	カルシウム 292 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.9 g	
20 火	ごはん		米　強化米	エネルギー 611 kcal	どんどん気温が下がり寒くなってくると、夜の星空はきれいに見えます。クリスマスも近くなりツリーを飾る人もいるのではないでしょうか。そこでコロッケを星型にしてみました。体を温めるためにみそ汁には塩麹としょうがを使っています。体の芯からポカポカさせてくれます。
	星のコロッケ	揚げ物	コロッケ(じゃがいも　玉ねぎ　鶏肉　豚肉　砂糖　パン粉　食物油脂)　油	たんぱく質 17.5 g	
	ツナサラダ		キャベツ　カリフラワー　まぐろ(缶詰)　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　濃口しょうゆ	脂　質 22.0 g	
	冬野菜のポカポカ汁		大根　厚揚げ　白菜　ねぎ　えのきたけ　人参　みそ　塩こうじ　かつおだし　しょうが	カルシウム 349 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.4 g	
21 水	（麦飯）		米　強化米　大麦	エネルギー 657 kcal	ごはんに野菜たっぷりの中華あんをかけて中華飯です。今回はごはんが麦飯になっています。大麦には不足しがちなミネラルが多く含まれていますまた、食物繊維も白米より多く含まれています。
	中華飯		白菜　ブロッコリー　豚肉　玉ねぎ　うずら卵　人参　青ピーマン　とりがらだし　淡口しょうゆ　片栗粉　油　きくらげ　ごま油　酒	たんぱく質 23.5 g	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ　玉ねぎ　ロースハム【乳･卵なし】ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　えだまめ　すりごま　濃口しょうゆ　ねりごま　砂糖	脂　質 22.4 g	
				カルシウム 298 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.5 g	
22 木	キャロットパン		キャロットパン【小麦　乳　たまご　大豆】	エネルギー 649 kcal	冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。今日はパンの日ですので、かぼちゃは昨日の給食に出しました。また、「ん」が２つつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。今日は「にんじん」のキャロットパンです。ラッキーが訪れるとよいですね。
	チキンカツ	揚げ物	チキンカツ(鶏肉　油　小麦粉　パン粉)油　中濃ｿｰｽ	たんぱく質 22.3 g	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　濃口しょうゆ	脂　質 29.5 g	
	コーンポタージュ		牛乳　玉ねぎ　とうもろこし　米粉　油　豆乳　大豆粉　とりがらだし　コンソメ　塩　パセリ　こしょう	カルシウム 377 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.8 g	
23 金	ごはん		米　強化米	エネルギー 666 kcal	今日で2学期最後の給食です。明日はクリスマスなので、クリスマス給食となっています。ツリーに見立てたもみの木ハンバーグと雪をイメージしたマカロニサラダです。イチゴのムースにクリームがのったカップデザートです。今年最後の給食です残さず食べましょう。
	もみの木ハンバーグ		ハンバーグ(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　砂糖)　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	たんぱく質 20.0 g	
	マカロニサラダ		キャベツ　マカロニ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　ブロッコリー　塩　こしょう	脂　質 21.5 g	
	もやしのスープ		もやし　玉ねぎ　人参　ねぎ　とりがらだし　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　酒　コンソメ　塩　こしょう	カルシウム 359 mg	
	牛乳／クリスマスカップデザート		牛乳　／　クリスマスデザート(糖類　油脂　豆乳　いちご　大豆)	食塩相当量 2.1 g	

★冬休みは食に関する行事がたくさんあります。
　冬至、年越しそば、お節料理、七草粥など。家族で食事をしながら伝統ある行事食について話し合ってみましょう。

★３学期の給食は、１月１０日（火）スタートです。