

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	アレルギー	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	日曜日	こんだて	アレルギー	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	ひじきごはん 肉団子のケチャップあん マカロニサラダ 白菜のみそ汁 牛乳		米 強化米 えだまめ 大麦 油揚げ 人参 ひじき 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 塩 かつおだし 肉団子ケチャップあん(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜 ケチャップ) キャベツ マカロニ ブロッコリー ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 白菜 人参 ごぼう みそ かつおだし 顆粒かつおだし	エネルギー 610 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 3.1 g	12月3日は門前町道下の諸岡比古神社で行われる「おんねも祭り」の日です。その年の豊作を感謝し、子どもの成長を祈る祭りで、600年も前から伝わる祭りです。	13	(麦飯) 中華飯 かぼちゃサラダ 水 牛乳	アレルギー うすうす	米 強化米 大麦 白菜 ブロッコリー 豚肉 玉ねぎ うずら卵 人参 青ピーマン とりからだし 淡口しょうゆ 片栗粉 油 きくらげ ごま油 酒 かぼちゃ ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 玉ねぎ ロースハム【乳・卵なし】 えだまめ すりごま 牛乳	エネルギー 667 kca たんぱく質 23.1 g 脂質 23.9 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 1.2 g	中華飯とは、ごはんの上に八宝菜を盛り付けた料理です。具たくさん仕上げます。かたくり粉でとろみを付けてあるので、なめらかな口当たりでバクバク食べられます。
4	(麦飯) シーフードカレー 即席漬け プリン 牛乳	卵、乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ カレールウ【乳無・バナナ無】人参 えび いか ほたて とりからだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく カレー粉 キャベツ 大根 白菜 人参 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん 生姜 砂糖 酢 塩 醤油) 淡口しょうゆ プリン(牛乳 水あめ 砂糖) 牛乳	エネルギー 666 kca たんぱく質 18.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 3.3 g	シーフードカレーの「いか」は石川県産のするめいかです。耳も皮も付いています。能登町にあるイカキングのモニュメントが有名です。一度見に行ったらイカがでしようか。	14	ごはん ヤンニョムチキン 春雨のサラダ 木 大根のみそ汁 牛乳	卵	米 強化米 鶏むね肉 油 小麦粉 トマトケチャップ 酒 コチュジャン 濃口しょうゆ 砂糖 みりん にんにく キャベツ ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 春雨 人参 塩 こしょう 大根 人参 みそ 小松菜 油揚げ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 617 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 274 mg 食塩相当量 2.0 g	ヤンニョムとは薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料理における合わせ調味料のことです。今回はニンニクやコチュジャン、ケチャップや醤油を合わせました。
5	ごはん メンチカツ マセドアンサラダ みそ汁 牛乳		米 強化米 メンチカツ(豚肉 玉ねぎ キャベツ パン粉 砂糖)中濃ソース 油 じゃがいも ブロッコリー 黄大豆 青大豆 赤大豆 黒大豆 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 塩 こしょう 大根 玉ねぎ こんにやく 豚肉 人参 えのきたけ みそ ねぎ 酒 かつおだし 牛乳	エネルギー 654 kca たんぱく質 21.3 g 脂質 24.0 g カルシウム 291 mg 食塩相当量 2.1 g	給食ではマヨネーズではなくノンエッグドレッシングを使っています。マヨネーズのような味ですが、卵を使わないので、食物アレルギーのある人もいっしょのものが食べられます。	15	ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいもの豚ひき炒め みそ汁 牛乳		米 強化米 ちくわ【卵・乳なし】 油 小麦粉 米粉 あおのり じゃがいも 豚肉 人参 えだまめ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん しいたけ 大根 もやし 油揚げ えのきたけ みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 614 kca たんぱく質 21.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 2.1 g	ちくわの原料は魚のすり身です。そこに卵白やでん粉、塩を混ぜて練ってから棒に巻き付けて焼きます。給食で使っているちくわは卵が使われていない物を選んでいます。
6	ごはん 卵ロール 小松菜のマヨサラダ 白菜のすき焼き風煮 牛乳	卵	米 強化米 黄金巻(たまご でん粉 砂糖 油) キャベツ ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 小松菜 人参 こしょう 白菜 豚肉 玉ねぎ 焼き豆腐 こんにやく 牛肉 人参 ねぎ 濃口しょうゆ 車麩 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 639 kca たんぱく質 26.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.9 g	小松菜はカロテンやビタミンCだけでなくカルシウムも豊富に含まれています。なんとひじきより鉄分が多いのが特徴です。	18	ごはん ししゃもフライ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	魚	米 強化米 ししゃもフライ(シシャモ 小麦粉 パン粉 デンプン) 油 鶏肉 こんにやく 人参 ごぼう さやいんげん ひじき さつま揚げ【乳・卵なし】 油 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖 酒 みりん 厚揚げ じゃがいも 小松菜 えのきたけ みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 612 kca たんぱく質 21.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 417 mg 食塩相当量 2.0 g	給食のししゃもフライはカラフトシシャモを使っています。骨まで食べられるようにフライにしてあるので、タンパク質だけでなくカルシウムもしっかり摂れます。
7	ごはん さばみそ煮 ほうれん草のごまあえ けんちん汁 牛乳	魚	米 強化米 さばみそ煮(さば 砂糖 みそ みりん 米粉) ほうれん草 もやし キャベツ 人参 ねりごま 濃口しょうゆ 砂糖 すりごま 木綿豆腐 大根 さといも 人参 こんにやく みそ 油揚げ 小松菜 ごま油 かつおだし 牛乳	エネルギー 613 kca たんぱく質 22.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 1.9 g	鯖にはビタミンDが含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるだけでなく、神経伝達や筋肉の収縮をスムーズにします。ビタミンDは日光に当たっても作られます。	19	ごはん 揚げさばと野菜あんかけ 春雨と肉団子のスープ 火 牛乳	魚	米 強化米 さば もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 油 濃口しょうゆ さやいんげん 片栗粉 砂糖 鉄腕ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 ブルン 魚介エキス)木綿豆腐 チンゲン菜 ねぎ 人参 春雨 とりからだし しょうゆ しいたけ 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 624 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 1.8 g	鯖にはDHAだけでなくEPAも豊富に含まれています。EPAは中性脂肪を減らし、血管を拡張する働きがあります。動脈硬化や高血圧、脳卒中などのリスクを下げる効果もあります。
8	ごはん ポークシューマイ (小6香箱ガニ) ツナサラダ 豚汁 牛乳	カニ	米 強化米 肉シューマイ(豚肉 玉ねぎ パン粉 生姜 砂糖 小麦粉) 香箱ガニ キャベツ まぐろ缶 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 カリフラワー 人参 きゅうり 濃口しょうゆ じゃがいも 白菜 大根 こんにやく 豚肉 人参 ねぎ みそ 酒 かつおだし 牛乳	エネルギー 609 kca たんぱく質 21.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 277 mg 食塩相当量 1.8 g	輪島市より市内の小学6年生全員に香箱ガニが無料提供されました。一人でカニをむいて食べることを体験するよい機会です。地元の美味を味わいながらチャレンジしましょう。	20	(ごはん) シチューライス ウインナー 水 野菜と海藻のナムル 牛乳		米 強化米 玉ねぎ 牛乳 じゃがいも とうもろこし 鶏肉 人参 米粉 グリンピース 牛乳 とりからだし コンソメ 油 こしょう 塩 シチューの素 シャウエッセン(豚肉 水あめ 砂糖 塩)トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ もやし 人参 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 海藻ミックス(わかめ 昆布 とさかのり ふのり) 中華スープ トウバンジャン 牛乳	エネルギー 680 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 24.4 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 1.7 g	カレーライスならぬシチューライスです。クリームシチューをごはんにかけて食べるので、焼かないドリアのような料理です。
11	ごはん ふりかけ マグロカツ キャベツとコーンのサラダ 鶏団子汁 牛乳	魚	米 強化米 味かつおふりかけ(ごま かつお いわし 砂糖) マグロカツ(まぐろ 玉ねぎ パン粉 油 砂糖 ほたてエキス)油 中濃ソース キャベツ 人参 とうもろこし ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 酢 砂糖 油 塩 こしょう 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 牛乳	エネルギー 645 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 2.3 g	マグロの赤身に多く含まれるタンパク質は、20種類以上のアミノ酸から出来ている成分です。タンパク質は三大栄養素の一つで、筋肉を増やしたり肌や髪の状態を健康に保ったりする働きを持っています。	21	ごはん かぼちゃコロッケ カラフルサラダ 木 春雨のスープ 牛乳		米 強化米 かぼちゃひき肉フライ(かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ) 油 キャベツ ブロッコリー ごまドレッシング(ごま 油 砂糖)カリフラワー 人参 とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 人参 春雨 ベーコン【乳・卵なし】 油 とりからだし コンソメ パセリ 牛乳	エネルギー 612 kca たんぱく質 15.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 269 mg 食塩相当量 1.3 g	カラフルサラダは、黄緑・緑・白・オレンジ・黄色とたくさん色の野菜を使っています。まさしく色々な野菜です。
12	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	乳	米 強化米 鶏肉 玉ねぎ トマトケチャップ とうもろこし 人参 大麦 マッシュルーム グリンピース 油 大豆バター 白ワイン 油 ウスターソース コンソメ 塩 キャベツ ブロッコリー まぐろ缶 ノンエッグドレッシング【卵・乳なし】 きゅうり ヨーグルト バインアップル缶 みかん缶 もも缶 牛乳	エネルギー 619 kca たんぱく質 22.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 1.5 g	発酵食品のヨーグルトは便秘解消や腸活に役立ちます。また免疫力向上の働きもあることが近年わかってきました。今回は果物の缶詰と合わせました。	22	ごはん もみの木ハンバーグ マカロニソテー 金 野菜スープ 牛乳 / クリスマスチョコケーキ	乳・卵	米 強化米 もみの木ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ トマト ニンニク 生姜 砂糖)デミグラスソース トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン コンソメ 砂糖 青ピーマン マカロニ 人参 とうもろこし 油 コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 ベーコン【乳・卵なし】 とりからだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 / サンタケーキ(乳 砂糖 小麦粉 チョコレト タマゴ 油)	エネルギー 677 kca たんぱく質 21.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.7 g	もうすぐクリスマスです。ハンバーグはもみの木の形をしています。クリスマスツリーはもみの木を使って作ります。冬でもかれない常緑樹なので、「永遠の命の象徴」と言われています。