



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (金)	<p>ぎゅうにゅう からしあえ ひじきごはん てづくり さつまあげ</p>	ひじきごはん 米 麦 しょうゆ 清酒 みりん 芽ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 糸こんにゃく にんじん こめ油 塩 三温糖 みりん	599	26.2
		てづくりさつまあげ 白身魚のすり身 ごぼう にんじん しょうが 枝豆 塩 清酒 みりん でん粉 なたね油		
		からしあえ 小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油 からし		
4 (月)	<p>ぎゅうにゅう はさんでね セルフ フィッシュバーガー ミネストローネ</p>	セルフ フィッシュバーガー 子どもパン もうかざめ レモン汁 白ワイン でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 ごぼう 穀物酢 ノンエッグマヨネーズ	590	24.7
		ミネストローネ 鶏がら オリーブオイル ベーコン にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ ホールトマト 大豆 マカロニ ケチャップ しょうゆ 三温糖 白ワイン 塩 こしょう		
5 (火)	<p>みかん ぎゅうにゅう ブルコギどん わかめスープ</p>	ブルコギどん 米 麦 豚肉 三温糖 にんにく しょうゆ ごま こしょう コチュジャン アップルソース 清酒 ごま油 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし にら 塩 こしょう	588	26.9
		わかめスープ 鶏がら わかめ にんじん キャベツ もやし 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油 ごま		
		みかん		
6 (水)	<p>ぎゅうにゅう カレー なんばんうどん だいがくも</p>	カレーなんばんうどん 冷凍うどん 煮干し 豚肉 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 油揚げ 小松菜 清酒 みりん しょうゆ 塩 カレー粉 でん粉	606	20.5
		だいがくも さつまいも なたね油 三温糖 穀物酢 しょうゆ 水あめ 清酒 ごま		
7 (木)	<p>ぎゅうにゅう しゃくしな チャーハン ワンタンスープ</p>	しゃくしなチャーハン 米 麦 ごま油 ベーコン 刻みしゃくし菜 ちりめんじゃこ たまご 塩 こしょう しょうゆ ごま	561	24.1
		ワンタンスープ 削り節(だし) ワンタン にんじん 干し椎茸 もやし 豚肉 長ねぎ 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
8 (金)	<p>ぎゅうにゅう はるさめサラダ むぎごはん えびといかの チリソース</p>	むぎごはん 米 麦	626	30.1
		えびといかのチリソース えび いか こめ油 にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 豆板醤 三温糖 ケチャップ しょうゆ 清酒 高野豆腐 でん粉 なたね油 チンゲン菜		
		はるさめサラダ 緑豆春雨 ハム きゅうり にんじん もやし コーン 穀物酢 ごま油 しょうゆ 上白糖 からし		
11 (月)	<p>ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー わふう ポテトサラダ</p>	ふゆやさいかレー 米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 にんじん 大根 じゃがいも さといも 鶏ガラ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 小麦粉 はちみつ	658	21.3
		わふうポテトサラダ New じゃがいも 穀物酢 玉ねぎ にんじん 枝豆 水菜 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖 かつお節 ノンエッグマヨネーズ		
12 (火)	<p>ぎゅうにゅう さんまの かばやきどん ふゆやさいの みそしる</p>	さんまのかばやきどん 米 麦 さんま でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 清酒 一味唐辛子	649	22.4
		ふゆやさいのみそしる 煮干し ごま油 油揚げ ごぼう にんじん 大根 里芋 長ねぎ 豆腐 小松菜 清酒 みそ		
13 (水)	<p>ぎゅうにゅう フレンチサラダ チーズスコーン ホワイトシチュー フレンチサラダ</p>	チーズスコーン 小麦粉 米粉 豆腐 ベーキングパウダー 上白糖 塩 チーズ たまご バター	627	29.1
		ホワイトシチュー 鶏肉 こめ油 白ワイン 鶏ガラ にんじん 玉ねぎ じゃがいも 牛乳 マッシュルーム プロッコリー 米粉 バター 塩 こしょう 生クリーム		
		フレンチサラダ キャベツ きゅうり コーン 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 上白糖		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※ New は今年度、新しく取り入れたメニューです。イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g	
14 (木)		むぎごはんのりのつくだに	米 麦 刻みのり しょうゆ みりん 三温糖	626	20.7
		だいこんのあつあつに	大根 にんじん 豚肉 こんにゃく 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ みそ		
		おひたし	小松菜 もやし えのき しょうゆ 清酒 みりん 三温糖		
15 (金)		たんめん	中華めん ごま油 鶏ガラ 豚骨 だし昆布 豚肉 清酒 しょうが にんにく ごめ油 にんじん もやし 白菜 長ねぎ 干しいたけ コーン たら 塩 こしょう しょうゆ ラー油 でん粉	636	24.1
		ウィンナーとチーズのはるまき	春巻きの皮 ウィンナー 柱状チーズ 小麦粉 なたね油		
		ミニトマト	ミニトマト		
18 (月)		クリームスープスパゲティ	スパゲティ 塩 こしょう オリーブオイル ごめ油 にんにく ベーコン 玉ねぎ にんじん 白ワイン ほうれん草 しめじ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 生クリーム 米粉 チーズ	587	27.8
		やきにくサラダ	豚肉 ごめ油 清酒 しょうゆ 糸こんにゃく きゅうり もやし にんじん 穀物酢 ごま油 塩 こしょう		
19 (火)		コーンチャームシ	米 麦 しょうゆ 塩 清酒 コーン ごめ油 だし昆布	595	23.0
		おでん	削り節(だし) 結び昆布 こんにゃく 大根 さつま揚げ ちくわ はんぺん ちくわぶ がんもどき うすらの卵 しょうゆ みりん 清酒		
		はくさいのゆずづけ	白菜 きゅうり にんじん ゆず 塩昆布 塩		
20 (水)		カラフルピラフ	米 麦 ごめ油 ベーコン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 塩 こしょう 白ワイン ビーマン 赤ビーマン	706	27.4
		フライドチキン	鶏肉 赤ワイン 塩 こしょう オールスパイス しょうゆ でん粉 ガーリックパウダー なたね油		
		野菜スープ	削り節(だし) ごめ油 玉ねぎ 白ワイン にんじん キャベツ 小松菜 たもぎたけ しめじ 塩 こしょう しょうゆ		
		ガトーショコラ	米粉 コーンスターチ ココア ベーキングパウダー バター ミルクチョコレート たまご グラニュー糖 粉糖		

★日頃の生活でかぜを予防しよう

2学期も残すところひと月となり、寒さが一段と厳しくなっています。寒さが増し、かぜやインフルエンザなどの更なる流行が心配されています。感染症予防のためには、「栄養」や「休養」による体力確保が大切です。また、衣服でこまめに温度調整をしたり、「うがい」や「手洗い」を欠かさずに行うことも効果があります。十分な食事と休養をとって、心身共に健康な年末年始を迎えたいものです。

かぜ予防におすすめ！

かぜをひかないようにするには、次の栄養素をとるといいですよ。



- たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・のどや鼻、ひらなどの粘膜を健康に保ちます。
- ビタミンC・・・細胞と細胞をつなげるコラーゲンを助けるのを助け、ウイルスの侵入を防いでくれます。

キムタクご飯

〈材料/4人分〉

- ・米/2合
- ・しょうゆ/大さじ1
- ・ごま油/大さじ1
- ・豚バラ肉/80g
- ・白菜キムチ(刻む)/50g
- ・たくあん(千切り)/20g
- ・塩・胡椒/少々
- ・しょうゆ/大さじ1
- ・ごま/3g

〈作り方〉

- ①お米を洗い、しょうゆを加えてから炊く。(水を少し控えめにする)
- ②フライパンにごま油をひき、豚バラ肉を炒める。
- ③火が通ったら白菜キムチとたくあんを加える。(キムチの辛さをみながら調整する)
- ④しょうゆを加え、塩・こしょうで味を整える。(少し濃い味にしておくとい)
- ⑤炊きあがったごはんは調理した具とごまを加えてよく混ぜる。

食べてげんきに！ おすすめこんだて

【年末年始の日本の行事食と食べもの】

今年もあと1か月になりましたね。もうすぐ冬休みが始まります。冬休み中には、お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあると思います。そこで、日本の行事食について紹介します。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

- | | | |
|-------|--------|--------------|
| 『冬至』 | 12月21日 | かぼちゃ料理・あずきがゆ |
| 『大晦日』 | 12月31日 | 年越しそば |
| 『お正月』 | 1月 1日 | お雑煮・おせち料理 |
| 『人日』 | 1月 7日 | 七草がゆ |

チーズスコーン

〈材料/4人分〉

- ・強力粉/140g
- ・米粉/50g
- ・絹ごし豆腐/100g
- ・ベーキングパウダー/10g
- ・上白糖/15g
- ・塩/2g
- ・角切りチーズ/20g
- ・たまご/1個
- ・バター/20g
- ・たまご/少々(照り出し用)

〈作り方〉

- ①強力粉、米粉、ベーキングパウダーをふるい合わせる
- ②上白糖、塩、溶かしたバターを加えてよく混ぜる
- ③絹ごし豆腐の水気をしっかり絞ってつぶしてから加える
- ④たまご、チーズを加えてよくこねる
- ⑤生地がまとまったらボールに入れて30分程ねかせる
- ⑥オープンシートに4つに分けて並べる
- ⑦生地に溶き卵をぬり、オーブンで220℃20分で焼く

給食レシピの紹介

