

12月 こんだてよていひょう



※牛乳は毎日つきます		※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。 ※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。				エネルギー タンパク質 脂質	
日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	調味料	ひとロケモ
1	月	むぎごはん	こめ むぎ				525
		ラビオリスープ	ラビオリ(こむぎこ パンこ さとう ラード)	ベーコン ラビオリ(とりにく ふたにく)	たまねぎ にんじん キャベツ ラビオリ(たまねぎ)	ブイヨン スープストック こしょう うすくちしょうゆ	17.8
		せんぎりだいこんのカレーいため	さとう	あぶらあげ ふたにく	せんぎりだいこん にんじん しいたけ えだまめ	さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん カレーこ	13.6
2	火	もずくどん	こめ むぎ さとう	ぶたにく とりにく こうやどろふ もずく	にんじん ピーマン コーン	にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン しお こしょう	541 24.0
		つみれじる	やさいつみれ(さとう)	やさいつみれ(エソ)	しめじ にんじん だいこん ほうれんそう やさいつみれ(ほうれんそう コーン にんじん)	うすくちしょうゆ にぼしだし やさいつみれ(しお ぎょしょう)	16.5
3	水	あげパン<西小林小リクエスト>	コッペパン さとう あぶら	きなこ		しお	605
		ピーンズポタージュ	じゃがいも なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	ベシャメルソース チキンブイヨン スープストック しお こしょう	24
		マヨネーズサラダ ベジ活	ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん コーン	しお こしょう	30.3
4	木	むぎごはん	こめ むぎ				565
		もちいりキムチなべ ※もち よくかんで たべましょう	もち さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん いら しいたけ キムチ	テンメンジャン こいくちしょうゆ	21.4
		もやしのナムル ベジ活	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん コーン	す うすくちしょうゆ	15.4
5	金	むぎごはん	こめ むぎ				628
		さかなのピリからやき ※さかな ほねにきをつけ ましょう	さとう さば			しょうが にんにく さけ こいくちしょうゆ コチジャン	25.2
		あまずあえ	さとう		だいこん にんじん	す うすくちしょうゆ	23.8
		かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	にぼしだし	
8	月	むぎごはん	こめ むぎ				580
		マーボー豆腐 ベジ活	さとう ごまあぶら でんぶん	とうふ ふたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	にんにく しょうが さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン オイスターソース	25.1
		ごぼうサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり コーン	ごまドレッシング	17.6
9	火	むぎごはん	こめ むぎ				542
		ぶたにくのゆずみそいため	さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しめじ ゆずかじゅう	みりん こいくちしょうゆ しょうが さけ	27.4
		すましじる		とうふ かまぼこ	こまつな だいこん にんじん	うすくちしょうゆ かつおだし	14.5
10	水	ピタパン ベジ活	ピタパン				490
		ぎゅうにくのスパイシーいため	さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン トマト	しょうが にんにく あかワイン チリソース ウスターソース こいくちしょうゆ	21.6
		フルーツクリーム		ホイップクリーム	みかん もも パインアップル		20.3
11	木	むぎごはん	こめ むぎ				603
		サーモンチーズフライ	パンこ こむぎこ	さけ チーズ		しお	23.4
		かつぱづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり	うすくちしょうゆ す しお とうがらし	19.5
		さといものみそしる	さといも	あつあげ みそ	もやし にんじん しめじ ねぎ	にぼしだし	
12	金	ビーフカレー ベジ活	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ りんご	カレールウ にんにく しょうが あかワイン	656 24.3
		かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうミックス	キャベツ きゅうり コーン	す うすくちしょうゆ しお	23.1
15	月	むぎごはん	こめ むぎ				589
		いわしみぞれに ※いもち よくかんで たべましょう	さとう でんぶん	いわし	だいこん	うすくちしょうゆ みりん しお	21.9
		もやしのごまあえ	ごま さとう		もやし きゅうり	す うすくちしょうゆ	17.8
		かねんしゅい	いもち	とりにく	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	にぼしだし うすくちしょうゆ みりん	
16	火	ぎゅうとごぼうのこすもーどん	こめ むぎ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ りんご ごぼう	しょうが にんにく さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ レモンかじゅう	559 25.2
		もずくスープ		もずく とうふ	ほうれんそう にんじん しいたけ	ガラスープ ちゅうかさスープストック うすくちしょうゆ しお こしょう	16.6
17	水	ミニこくとうパン	こくとうパン				521
		とんこつラーメン	めん あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ	うすくちしょうゆ しお こしょう バイトンタン	23.4
		ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく	きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	17
18	木	<こぼやしちさんちしょう ひ> <小林地産地消の日>	こめ むぎ				651
		むぎごはん					
		いしかりじる ベジ活	バター	さけ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん はくさい だいこん コーン ねぎ	こんぶだし うすくちしょうゆ さけ	26.6
		くろぶたメンチかつ	こむぎこ パンこ	ぶたにく	たまねぎ	しお レモンかじゅう	22.8
19	金	きゅうりのスタミナづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しお こいくちしょうゆ す にんにく	
		むぎごはん ベジ活	こめ むぎ				641
		マカロニのクリームに	マカロニ なまクリーム じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	しろワイン ベシャメルソース ブイヨン スープストック しお こしょう	26.4
22	月	ブロッコリーサラダ		ハム	ブロッコリー きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	18.2
		<とうじこんだて> じゅうにくごはん ベジ活	こめ むぎ あわ ひえ きび げんまい ハトむぎ キヌア もちごめ				586
23	火	かぼちゃのそぼろに	さとう	とりにく あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく えだまめ	しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん	22.8 14.3
		ゆずすあえ ベジ活	さとう	かまぼこ こんぶ	だいこん にんじん きゅうり ゆずかじゅう	す うすくちしょうゆ	
		ピラフ	こめ むぎ バター	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン えだまめ マッシュルーム	うすくちしょうゆ スープストック しお こしょう	571
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい	ブイヨン スープストック しお こしょう	23.1
24	水	ハンバーグ	パンこ でんぶん	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	しお	22.8
		マイティソース				マイティソース	
		<クリスマスこんだて> ミニコッペパン ベジ活	コッペパン				
24	水	スパゲティミートソース	スパゲティ さとう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん	あかワイン にんにく トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ スープストック しお こしょう	29.8
		キラキラサラダ	あぶら さとう	チーズ ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す うすくちしょうゆ しお こしょう	30.9
		クリスマスケーキ	さとう こむぎこ	たまご		チョコレート ココア	

のどにつまらないように、よくかんでたべましょう。

★4日(木)…もち (もち入りキムチなべ)

★15日(月)…いもち (かねんしゅい)

5日(金)
さかなのピリからやき
ほねが入っています。
注意して
食べましょう!

☆お知らせ☆
小林市では、『ベジ活の日』として野菜を積極的に食べよう!という取り組みをしています。そこで、給食でも、野菜を100g以上使っている日には、右のように記載しています。野菜を多く使ったメニューの参考にしてくださいね。

4日(木) もちいりキムチなべ
今日のキムチ鍋に入っているおもちとは、「トック」といいます。韓国の言葉で「スープ用のおもち」を意味しています。トックは、日本のもちと違って、もち米ではなく、ごはんの米と同じうるち米から作られます。トックは、ねばりや伸びが少ないのが特徴で、煮込み料理や鍋料理に向いています。トックと似たひびきで「トッポギ」がありますが、トッポギは「炒めたもち」を意味しています。形に違いがあり、トックはななめにスライスした形で、トッポギは棒状です。

18日(月) こぼやし地産地消の日
今月の「こぼやし地産地消の日」では、小林市で収穫された「にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ」を使います。地元で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供していますので、小林市産の新鮮で安心・安全な食材を味わって食べてください。

18日(月) 石狩汁
石狩汁は、北海道の石狩地方で食べられている「石狩鍋」を汁物にアレンジしたものです。北海道の石狩川でとれた鮭を鍋料理にしたことから名付けられたそうです。給食では、鮭以外にも、豆腐、白菜、大根、にんじん、しめじなどのたくさんの食材が入っています。また、みそ仕立てにした汁に、バターと豆乳を隠し味に入れています。寒い冬にはぴったりの汁物です。今日の給食も残さず食べて、風邪に負けない体を作りましょう。



22日(月) 冬至の行事食
冬至は、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日で、今年は12月22日(月)です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。冬至に食べる食べ物として有名なかぼちゃは、別名「なんきん」と言い、「ん」のつく食べ物です。また、ビタミンや食物繊維を含んだ栄養満点の野菜で、冬至という節目の日にかぼちゃを食べて力をつけようという昔の人の知恵なのです。また、ゆず湯に入って体を温める風習もあります。冬至の行事食で、寒い冬を乗り切りましょう。

