

12月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(沢石小学校)

日	こんだてめい	おもにちやくほねになるもの(あか)	おもにからだのちよしをととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからになるもの(きいろ)	その他(ちようみりよう)	えいようか				備考欄
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)	
1 (火)	ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ(ミートソース・ポイルキャベツ) ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく だいず・とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ マッシュルーム	しよくパン・こむぎこ バター・あぶら じゃがいも	塩・こしょう トマトケチャップ・ソース スープストック	571	23.3	16.3	2.6	
2 (水)	ぎゅうにゅう ブロッコリーのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・みそ わかめ・とうふ	にんじん・ごぼう ブロッコリー・キャベツ ねぎ	ごはん・あぶら さとう・ごま	しょうゆ・みりん 和風だしの素 かつおぶし	508	20.4	16.1	2.8	
3 (木)	ぎゅうにゅう てりやきチキン きりぼしだいごんのソースいため みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ	きりぼしだいごん・にんじん キャベツ・もやし こまつな・ねぎ	ごはん・さとう あぶら・じゃがいも	しょうゆ・酒 ソース かつおぶし	535	23.5	12.1	2.1	
4 (金)	ぎゅうにゅう ふりかけ じゃがいものあげに みそワンタン	ぎゅうにゅう・とりにく みそ ふりかけ	しょうが・さやいんげん にんじん・はくさい・こまつな もやし・ほししいたけ	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう ワンタン	しょうゆ・酢 みりん・酒 和風だしの素	620	18.2	17.8	1.8	
7 (月)	ぎゅうにゅう まめみそ じゃがいものにつけ すましじる	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・とうふ みそ	たけのこ・ほししいたけ にんじん・たまねぎ ほうれんそう	ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	しょうゆ・塩 みりん・酒 かつおぶし	551	19.9	13.9	1.9	
8 (火)	ぎゅうにゅう チキンカレー アーモンドいりやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン	ごはん・あぶら じゃがいも アーモンド	酢・塩・こしょう カレールー・トマトケチャップ ソース	581	16.3	17.6	2.1	
9 (水)	ぎゅうにゅう あげしゅうまい ゆかりあえ けんちんうどんのしる	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたにく・とうふ みそ	ごぼう・にんじん・ねぎ だいごん・はくさい キャベツ	ソフトめん・あぶら じゃがいも・こんにやく	しょうゆ・ゆかり 和風だしの素	594	24.4	17.8	3.5	
10 (木)	ぎゅうにゅう みそマヨサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたひきにく・ハム みそ	にんじん・ごぼう・キャベツ ほししいたけ・たまねぎ しょうが	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう マヨネーズ・ごま	しょうゆ・みりん かつおぶし	572	19.0	20.8	2.9	
11 (金)	ぎゅうにゅう やきざかな あさづけ だいずのいそに	ぎゅうにゅう・だいず さかな(ししゃも)・ひじき さつまあげ・あぶらあげ	にんじん・ごぼう キャベツ・はくさい	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	しょうゆ・酒 塩 和風だしの素	571	23.7	15.5	1.9	
14 (月)	ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ だいごんとぶたにくのもの しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・かつおぶし みそ・しみどうふ	だいごん・にんじん・たまねぎ えのきたけ・にんにく こまつな・ねぎ	ごはん・ごまあぶら じゃがいも・さとう ごま	しょうゆ・みりん 酒 かつおぶし	530	20.0	13.8	2.1	
15 (火)	ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう・たまご ハム・かつおぶし・ベーコン こなチーズ	きゅうり・キャベツ・にんじん ミニトマト・たまねぎ パセリ・ほうれんそう	コッペパン・あぶら さとう・マカロニ	酢・塩・こしょう コンソメ ココア	562	19.7	17.6	2.6	沢石小1年の リクエストメニュー
16 (水)	ぎゅうにゅう コロツケ だいごんとしらすぼしのサラダ ごまみそしる	ぎゅうにゅう・コロツケ しらすぼし・あぶらあげ みそ	きゅうり・だいごん・にんじん ねぎ・ほししいたけ	ごはん・あぶら ごまあぶら・ごま	しょうゆ・酢 ソース かつおぶし	584	17.4	18.4	2.7	
17 (木)	ぎゅうにゅう おからハンバーグ だいごんスープ くだものセレクト(りんご・みかん)	ぎゅうにゅう・たまご おから・ぶたひきにく とりにく	たまねぎ・にんにく・パセリ だいごん・にんじん・コーン りんご・みかん	ごはん・パンこ あぶら・さとう	塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ・ワイン スープストック	615	22.2	17.7	1.8	
18 (金)	●○ おべんとうの日 ○● ~ぎゅうにゅうもありません のみものももってきましょう~									
21 (月)	ぎゅうにゅう マカロニグラタン あおなのソテー はくさいとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・はくさい・コーン	ごはん・あぶら バター・こむぎこ パンこ・マカロニ	塩・こしょう スープストック	592	19.5	18.6	2.3	
22 (火)	ぎゅうにゅう あじつきのり やきざかな とうじかぼちゃ のっぺいじる	ぎゅうにゅう・あずき さかな(さけ)・とりにく あじつきのり	かぼちゃ・はくさい・にんじん ほししいたけ	ごはん・さとう さといも・かたくりこ	しょうゆ・しお 和風だしの素	544	22.4	10.5	2.4	ふりかえり のかい
12月 24 (木) ~ 1月 7 (木)	●○ ふゆやすみ ○●									
1月 8 (金)	◆◇ はじまりの会 ◇◆ この日からきゅうしよくです。マスクをじゅんびしておきましょう。									
学校給食摂取基準						640	18~32	18~21	2.5未満	

* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりようしょう下さい。