

# 12月 こんだて よていひょう

平成30年度 三島市立南小学校

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3月	さくらごはん	こめ むぎ			626 22.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さとう さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく	
	うすらのたまご		うすらたまご		
	やさいのアーモンドあえ ブルーベリーヨーグルト	アーモンド さとう	ヨーグルト	こまつな キャベツ にんじん	
4火	ごはん	こめ むぎ			689 21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげどうふのにくみそかけ	あぶら さとう ごま でんぷん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ はねぎ ねぶかねぎ	
	きゅうりのすつけ	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	
	すいとんじる	すいとん	あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ	
5水	ごはん	こめ むぎ			590 29.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのまめみそやき	さとう ごまあぶら ごま	さけ だいす みそ	ねぶかねぎ	
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいす	にんじん さやいんげん	
	のっぺいじる	さといも でんぷん	こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	
6木	すきやきごはん	あぶら さとう こめ むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ	690 25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	あぶら こむぎこ パンこ	ししゃも		
	スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり	
	だいこんのみそしる		みそ	だいこん にんじん しめじ はくさい はねぎ	
7金	ごはん	こめ むぎ			637 26.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつあげマーボーどんのく	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ あげ	にんにく しょうが たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ しいたけ	
	わかめスープ		とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	
	りんご			りんご	
10月	うどん	うどん			639 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	うどんじる	なるとまき さとう	こんぶ とりにく あぶらあげ	ごぼう しいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん あぶら さとう	だいす		
	チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	
こざかな		こざかな			
11火	ごはん	こめ むぎ			637 29.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	わかめ さつまあげ	にんじん	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	
12水	ごもくすし てまきのり	こめ さとう	あぶらあげ こんぶ のり	にんじん しいたけ れんこん えだまめ	561 22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかリングフライ	あぶら こむぎこ パンこ	いか		
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ にんじん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	
13木				静岡県牧之原市出身の鈴木梅太郎博士が、おこめの研究に、米ぬかに含まれているビタミンB1(オリザニン)を発見しました。	591 23.2
	ごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はたはたのからあげ	あぶら でんぷん	ハタハタ		
	ツナサラダ	さとう ごま	まぐろ		
いもに	さとう さといも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん こんにゃく しめじ ねぶかねぎ		
14金	ごはん	こめ むぎ			678 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	あぶら じゃがいも さとう	とりにく きゅうにゅう ヨーグルト チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース	
	ブロッコリーのサラダ		ハム	ブロッコリー キャベツ ピーマン コーン	
	みかん			みかん	

※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17月 	ロールパン	ロールパン			650 27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	フランクフルト	さとう			
	さっぱりサラダ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり コーン	
	ほたてのチャウダー	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ほたて きゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
18火	ごはん	こめ むぎ			655 27.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんきどんのぐ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな 	
	いりたまご	あぶら さとう	たまご		
	はくさいのみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	にんじん しめじ はくさい はねぎ	
りんご			りんご		
<b>🍷 とうじこんだて (12月22日 とうじ) 🍷</b>					
19水	ごはん	こめ むぎ			686 20.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃコロッケ	あぶら さとう こま		かぼちゃ	
	エリンギとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	しょうが エリンギ 卵がゆい にんじん	
	いものこじる	さといも	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	
	ゆずゼリー	さとう		ゆず	
<b>🎄 おたのしみこんだて 🎄</b>					
20木	カレーピラフ	バター こめ むぎ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	731 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいずとカシューナッツのからあげ	でんぷん あぶら カシューナッツ	だいず		
	やさいのスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	おたのしみデザート	こむぎこ さとう クリーム	たまご		

夏野菜のかぼちゃは、冬まで保存がきくことから、かぼちゃのパワーを体内に取り込んで、冬も元気にすごせるようにと、昔の人は考えたよ。

冬至といえば、ゆず湯♪



## 作ってみよう！給食レシピ♪♪

9月26日に1年生の保護者試食会、11月17日に4・5組の1年生保護者試食会を行いました。たくさんのご参加をいただき、ありがとうございました。給食でレシピを知りたいメニューのアンケートをとったところ、チンジャオロースーが多数あがりました。また、試食会当日のメニューもレシピを知りたいと要望がありましたので、あわせて紹介いたします。



### 【チンジャオロースー】 一番人気！！

じゃがいも	240g	①じゃがいもは細い千切りに切り、水にさらしてから、油で揚げる。 ②豚肉は調味料Aで下味をつけておく。 ③にんじん、ピーマン、たけのこは千切りに切って、ゆでておく。 ④ごま油で豚肉、にんじん、たけのこ、を順に炒める。 ⑤ピーマンを入れて炒める。 ⑥調味料Bを入れて味を整える。 ⑦揚げたじゃがいもを入れる。
揚げ油	適量	
豚もも肉(千切り)	300g	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
A おろしにんにく	少々	
おろししょうが	少々	
にんじん	100g	*揚げたじゃがいもを入れるのが特徴です。
ピーマン	80g	
たけのこ	100g	
塩	小さじ1/2	
B 胡椒	少々	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ2	

### 【たちうおのから揚げ】

たちうお	4枚
揚げ油	適量
おろししょうが	小さじ1/2
C 酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量

①たちうおをAの調味料で下味をつける。  
②片栗粉をまぶして揚げる。

\*これなら魚料理でも食べやすいと好評でした。

### 【五目きんぴら】

ごま油	小さじ1
豚肉	30g
ごぼう	150g
にんじん	80g
つきこんにゃく	80g
酒	小さじ1
D しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
いりごま	小さじ1
いんげん	15g

①ごぼう、人参は千切りに切っておく。  
②つきこんにゃくはゆでてあく抜きする。  
③いんげんはゆでておく。  
④ごま油で、豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくを順に炒める。  
⑤調味料Dを入れ、味をととのえる。  
⑥ごま、いんげんを加わえる。

\*お肉や野菜が色々入っていてよかったという声が聞かれました。

### 【二色丼】

<炒り卵> 炒め油 小さじ1 鶏卵 3個 塩 少々 グリンピース 大さじ1	①フライパンに油をひき、ほぐした鶏卵、塩を入れて炒め、炒り卵を作る。 ②グリンピースはゆでておく。	<ツナそぼろ> 油 小さじ1 玉ねぎ 60g 人参 30g たけのこ(水煮) 40g 油揚げ 1/4枚 ツナ油漬け 130g E 砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ2	①玉ねぎ、人参、たけのこはみじん切りに切っておく。 ②油揚げは油抜きして千切りに切る。 ③フライパンに油を引き、玉ねぎ、人参、たけのこを順に炒める。 ④油揚げ、ツナを入れ、よく炒める。 ⑤Bの調味料で味付けする。 ⑥炊いたご飯に、ツナそぼろ、炒り卵、グリンピースをのせて完成！
---	--	--	---

\*食べやすい魚料理を知りたいという要望を多数いただきました。

※材料は4人分です。