



平成27年度

# 12月きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょう



日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						610 25.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	やしししゃも			しししゃも				
	こうやどうふのたまごとし	さとう		こうやどうふ・とりにく たまご		しいたけ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん		
	さといものみそしる	さといも		あぶらあげ	わかめ	はねぎ		
	りんご					りんご		
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						655 21.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくだんごのあますあかけ	さとう・でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく		たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん ピーマン		
	チンゲンサイのソテー		あぶら かシューナツ			チンゲンサイ		
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・しめじ・たまねぎ・こまつな		
3 (木)	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	えび・だいず		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース		623 22.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース		
	だいこんのポターージュ	こむぎこ	バター・あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・だいこん・はだいこん		
	みかん					みかん		
4 (金)	ジャージャーめん	ちゅうかめん でんぶん・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ チンゲンサイ		611 34.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのしょうがに	さとう		さんま		しょうが		
	こまつなのおひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
☆☆☆7日(月)～11日(金)は、「きゅうしょくしゅうかん」です☆☆☆								
ふるさと 給食 こんだて 7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						632 22.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ(ごまソース)	じゃがいも・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら・ごま	ぶたにく・たまご・だいず		たまねぎ		
	やさいソテー		あぶら	ベーコン		キャベツ・ほうれんそう		
	いかだいこん	さとう		いか		だいこん		
	こんぶのつくだに				こんぶ			
郷土料理 こんだて 8 (火)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ		だいず	わかめ			579 24.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おざく	じゃがいも・こんにゃく さとう	あぶら	とりにく		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ しいたけ・いんげん		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも		さかなのすりみ		こまつな		
	かきたまみそしる			とうふ・たまご		たまねぎ・えのき・はねぎ		
郷土料理 こんだて 9 (水)	おたのしみパン	こむぎこ		たまご・だいず	ぎゅうにゅう			674 22.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マカロニのクリームに	こむぎこ・マカロニ	バター・あぶら	とりにく・しろはなまめ	チーズ・マッシュ ぎゅうにゅう	しめじ・たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな		
	みかん					みかん		
地場野菜 こんだて 10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						641 20.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー	さつまいも	あぶら	とりにく・だいず	チーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
	みかんゼリー	さとう				みかん		
学校給食 はじめて こんだて 11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						523 27.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき			さけ				
	たくあん					だいこん		
	けんちんじる	こんにゃく・さといも		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
14 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						678 27.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのみそソースあえ	でんぶん・さとう	あぶら カシューナツ	さわら・だいず				
	おひたし			かつおぶし		キャベツ・ほうれんそう		
	チーズのふわふわスープ	でんぶん・パンこ		ベーコン・たまご	チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						584 22.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	やきにく	さとう	あぶら・こま	ぎゅうにく・ぶたにく		もも・たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン		
	わかめスープ				わかめ	にんじん・しいたけ・たまねぎ・たけのこ にら		
	ブルーヨーグルト				ヨーグルト	ブルー		
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						626 22.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	さとう・しらたき じゃがいも		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	とうふのみそしる			あぶらあげ・とうふ		こまつな		
おこのみまめ(きなこ)	でんぷん・さとう	あぶら	しろいんげん・きなこ					
17 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース		577 23.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	オムレツ(トマトソース)	さとう		たまご		トマト		
	こまつなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・しめじ		
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ		
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						621 22.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら こまあぶら	ぶたにく		しょうが・しいたけ・にんじんいんげん		
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん・はくさい・はねぎ		
	のりつくだに				のり			
りんご					りんご			
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						652 26.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チキンステーキ	さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ		
	ゆでブロッコリー(ソイドレッシング)		マヨネーズ			ブロッコリー		
	とんじる	こんにゃく・さつまいも		ぶたにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		

～今月の給食は 15回 の予定です～

☆今年度は、12/7(月)～12/11(金)が「給食週間」です。給食ができるまで、たくさんの人たちがたずさわっています。それぞれの人たちの思いや大変さを理解し、感謝して給食をいただきましょう。

※給食週間は、給食記念日と定められた1月24日をはさむ週に行っていましたが、1月はインフルエンザ等で欠席する児童が多い為、12月に計画しています。



☆12/7(月) ふるさと給食こんだて……みしまコロッケ、三島産キャベツ、ほうれん草、大根を使っています。(いか大根は郷土料理です)

☆12/8(火) 郷土料理こんだて……みしまの郷土料理の「おざく」を献立に取り入れました。三島産の野菜をたくさんつかっています。

☆12/10(木) 地場野菜こんだて……佐野地区でとれた「さつまいも」や三島産の「キャベツ」、「ブロッコリー」をつかっています。甘くておいしい野菜です。

☆12/11(金) 学校給食初めてこんだて……明治22年、山形県の忠愛小学校というお寺の学校で家庭が貧しく食べられない子どもたちの為に昼食を作ったのが給食のはじまりです。今日は、そのときのこんだてです。