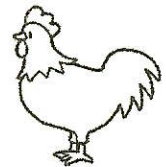
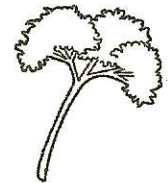
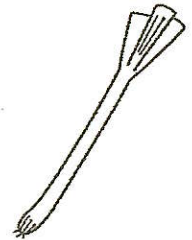
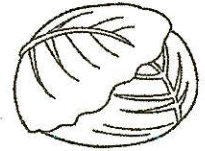
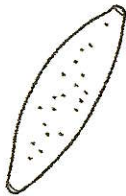
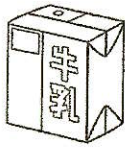




日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ごはん	○	いかにんにく生姜醤油焼き じゃが芋のスープ * お米のタルト 大根と豚肉のオイスターソース煮	いか 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 テンゲンサイ 大根の葉	白菜 大根 にんにく 生姜	米 砂糖 じゃが芋 タルト	ごま油	800	38.0	2.9	
日本の食巡り献立『滋賀県』				●しよめしとは、しょうゆを使って炊いた、郷土料理です。祭りの際にも食べられていたことから、「わっしよめし」の「しよめし」をかけて名づけられたと言われています。打ち豆汁の打ち豆は、蒸した大豆を木づちでつぶして乾燥させたものです。安土に城をかまえた織田信長が、戦いに「打ち勝つ」という語呂合わせで兵士に与えたと伝えられています。										
3	火	しよめし	○	ぶりの塩焼き 打ち豆汁 みかん (チーズ)	鶏肉 ぶり みそ 豆腐 油揚げ 打ち豆(大豆)	牛乳 チーズ	人参 わけぎ	ごぼう 筍 椎茸 大根 みかん	米 砂糖 里芋	油	783	32.6	3.7	
※みかんに、手袋(クラスに1枚)がつきます。みかんの皮は入ってきた入れ物に入れてください。														
4	水	*食パン (パテチョコ)	○	えびカツ 野菜のミルクスープ さつま芋のカレー風味	えび 大豆 糸より鯛 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 さつま芋	油 チョコレート	868	32.6	3.1	
5	木	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしソース じゃが芋のそぼろ煮 * 麦芽ゼリー 花野菜のピーナッツ和え	豆腐 豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー	玉ねぎ 筍 大根 生姜 カリフラワー	米 三温糖 砂糖 パン粉 じゃが芋 澱粉 ゼリー	油 落花生	844	34.8	3.3	
6	金	ごはん	○	野菜コロッケ かき玉汁 * ヨーグルト いりどり	豆腐 卵 なたと巻 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 ごぼう コーン グリーンピース れんこん	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 澱粉 パン粉 三温糖	油 マーガリン ごま油	913	34.3	3.2	
9	月	ごはん	○	チーズはんぺんフライ 豚汁 * アセロラミルクゼリー 牛肉のしぐれ煮	はんぺん 豚肉 豆腐 みそ 牛肉	牛乳 チーズ	人参	大根 長ねぎ ごぼう 生姜	米 パン粉 小麦粉 里芋 砂糖 ゼリー	油 ごま油	847	33.4	2.7	
10	火	さつま芋 ごはん	○	さばのみそ煮 香取の具沢山汁 マヨおひたし (鉄分ウエハース)	さば みそ 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 マッシュルーム もやし	米 砂糖 さつま芋 ウエハース	ドレッシング	863	37.9	2.9	
11	水	*黒糖パン	○	パンプキンアンサンブルエッグ トマトスープ ハルシュキ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン 黒糖 澱粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 生クリーム	880	35.1	3.4	
12	木	ごはん	○	ポークカレー ヨーグルトあえ (青のり小魚)	豚肉	牛乳 青のり 粉チーズ ヨーグルト 片口いわし	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 黄桃 みかん パイナップル	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 カレールウ	875	29.1	2.6	
13	金	ごはん	●	ししゃも磯辺フライ② さつま汁 * 納豆 ひじきの煮物	ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 納豆	牛乳 青のり ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋 コーヒ牛乳の素	油	940	37.1	3.6	
16	月	ごはん	○	メルルーサガーリック竜田 ABCスープ (一口ぶどうゼリー) ドライカレーレバー入り	メルルーサ ベーコン 豚肉 豚レバー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 生姜 にんにく レーズン	米 じゃが芋 澱粉 小麦粉 マカロニ ゼリー	油	834	35.2	2.4	
17	火	ごはん	○	松風焼き 野菜の沢煮椀 * ヨーグルト きんぴら豚れんこん	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参	長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 生姜 大根 キャベツ えのき茸 れんこん	米 パン粉 砂糖	ごま	729	32.9	2.7	
世界を味わおう献立『ハンガリー』				●ハンガリー料理の特徴は、パプリカをたくさん使うことです。ギャーシュはハンガリーの国民食、母の味ともいわれる料理です。たっぷりパプリカパウダーを入れ、赤くします。辛みはなく、うま味がたっぷりです。ハンガリーにはパチンタと呼ばれるクレープのようなおかしがあります。ジャムやチョコレートソースを塗って折りたたんだり、くるくるめたりして食べます。今日はそのパチンタをイメージしてチョコクレープがついています。										
18	水	*ミルク ロール	○	グリルチキンハーブ ギャーシュ * チョコクレープ ゆで野菜(サウザンドレッシング)	鶏肉 牛肉	牛乳	人参 トマト パプリカ パセリ	玉ねぎ きゅうり にんにく キャベツ カリフラワー	パン 澱粉 砂糖 じゃが芋 クレープ	オリブオイル ドレッシング チョコレート	822	36.9	2.9	
19	木	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース あじつみれと豆腐のみそ汁 アスパラとコーンのソテー(カルシウムウエハース)	豚肉 鶏肉 あじ 大豆 たら みそ ベーコン 豆腐	牛乳	人参 グリーンアスパラガス 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根 長ねぎ コーン	米 砂糖 パン粉 澱粉 ウエハース	油	876	37.7	3.3	
20	金	スパゲッティ ミートソース	○	チキンのオープン焼き かぼちゃとポテトのサラダ(マヨネーズハーフ) * お楽しみケーキ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ チーズ	人参 トマト パセリ かぼちゃ 赤ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり	スパゲティ パン粉 砂糖 じゃが芋 ケーキ	油 ハヤシルウ マヨネーズ チョコレート	823	40.1	3.2	
23	月	ごはん	○	炒り卵 けんちん汁 * オレンジゼリー 豚そぼろ	卵 豆腐 豚肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 椎茸 長ねぎ 生姜 グリーンピース	米 澱粉 砂糖 里芋 ゼリー	油 ごま油	799	32.3	2.9	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。											今月の平均	843	35.0	3.0
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。														
★12月分の給食費の引き落としは1月6日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。														
給食おすすめレシピ~ マヨおひたし ~														
かつお節のうま味で野菜がおいしく食べられます。														
<p><材料>(4人分)</p> <p>ほうれん草 140g(約1/2袋)</p> <p>にんじん 25g(約1/5本)</p> <p>もやし 100g(約1/2袋)</p> <p>ハム 2枚</p> <p>かつお節 5g</p> <p>マヨネーズ 大さじ3</p> <p>しょうゆ(またはめんつゆ) 小さじ1</p>				<p><作り方></p> <p>① ほうれん草をゆで、冷水にとって冷ます。水気をよく絞る。4~5cm幅に切る。</p> <p>② もやしをゆでて、冷まし、水気をよく絞る。</p> <p>③ にんじん、ハムを千切りにし、ゆでて、冷ます。</p> <p>④ ①②③のゆでた材料をボールに入れ、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ(めんつゆ)を加え、和えてできあがり。</p>										
<p>ビタミン類をとって かぜを防ごう</p>														

12月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまい	香取市
キャベツ	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	茨城県
大根	千葉県
玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	千葉県
にんじん	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
わけぎ	千葉県
白菜	千葉県
黄ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
パセリ	千葉県
こまつな	香取市
みかん	愛媛県
マッシュルーム	香取市
えのきたけ	長野県 新潟県
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 北海道
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。