

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)		
1	木	カレーうどん さといものそばろあんかけ グレーゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	うどん だん粉 里芋 油 砂糖 てん粉 砂糖	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ にんじん ぶどう果汁	酒 みりん カレー粉 塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ぶどう酒	585 24.9	
2	金	にんじんピラフ こまつなサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	米 麦 油 油 砂糖 ごま 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリー 赤ピーマン 小松菜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん どうもろこし パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 塩 こしょう	656 21.8	
5	月	しょうゆラーメン さつまいもとりんごのパイふう	豚肉 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 ぎょうざの皮 ぎつまいも 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん チンゲン菜 もやし どうもろこし 長ねぎ りんご缶	酒 しょうゆ 塩 こしょう	631 23.8	
6	火	ちやめし おでん キャロットオレンジゼリー	昆布 ちくわ はんぺん さつま揚げ うずら卵 つみれ アガー 寒天	米 麦 油 ちくわぶ 砂糖 みかんジュース	こんにゃく だいこん にんじん レモン果汁	しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ 塩	608 23.5	
7	水	むぎごはん さばのみそに わふうだいこんサラダ ペにマトナ	牛乳	さば みそ のり かつお節 油 ごま油 砂糖	米 麦 砂糖 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 どうもろこし にんじん ペにマトナ	酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	637 22.6	
8	木	あぶたまどん とうふとわかめのみそしる りんご	油揚げ 高野豆腐 鶏卵 豆腐 わかめ みそ	米 麦 砂糖	小ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 長ねぎ りんご	みりん 酒 しょうゆ 塩	607 26.0	
9	金	ダブルあげパン(ココア・きなこ) はくさいポトフ	牛乳	脱脂粉乳 きな粉 豚肉 卵 入りライナー	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 塩 こしょう 酒 しょうゆ	668 24.9	
12	月	きんぴらごはん ぎせいでんぷ はくさいとこまつなのみそしる	牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	米 麦 油 ごま油 砂糖 油 砂糖 てん粉	ごぼう にんじん にんじん たけのこ 干しいたけ きやいんげん 白菜 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 酒	593 26.7
13	火	むぎごはん とりにくのからあげ ごまあえ おことじる	牛乳	鶏肉 小豆 みそ	米 麦 ごま油 てん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 油 里芋	にんにく 生姜 ほうれん草 もやし にんじん ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	塩 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 酒	620 25.7
14	水	ツナとだいこんおろしのスパゲティ ハムサラダ ヨーグルト	牛乳	ツナフレークの のり ハム 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	大根 キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	塩 酒 酢 こしょう しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう しょうゆ	640 28.7
15	木	チキンカレーライス はなやさいのサラダ	牛乳	鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ごま 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん ブロッコリー カリフラワー	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 しょうゆ こしょう 塩	682 24.0
16	金	むぎごはん マーボーだいこん はるさめサラダ	牛乳	豚肉 大豆	米 麦 油 砂糖 てん粉 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん 長ねぎ 大根 たら きゅうり にんじん どうもろこし もやし	酒 しょうゆ テンメツヤ トウバンジャン 酢 しょうゆ 洋辛子 こしょう	602 20.1
19	月	ほうとう せいだのたまじふうみそポテト みかん	牛乳	鶏肉 油揚げ みそ みそ	ほうとうめん 油 てん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう 白菜 干しいたけ 長ねぎ かぼちゃ みかん	酒 みりん しょうゆ みりん	635 21.8
20	火	フラワーロール クリスピーチキン ミネストローネスープ アップルケーキ	牛乳	鶏肉 鶏肉 かまぼこ ヨーグルト 鶏卵 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 砂糖 バター はちみつ	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 トマト缶 りんご缶	イースト 塩 酒 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒 ペーキングパウダー	719 31.1

●12月の献立紹介

○12月8日 実習生が考えた献立

この日の献立は、栄養士になるための実習で11月に池田小に来ていた、十文字学園女子大学の実習生が考えました。
12月13日は「正月事始め」といい、お正月の準備を始める日です。この日に食べる「お事汁」という料理を取り入れた献立です。お事汁は、里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、小豆などの具材を使ったみそ汁です。

給食通信も作成してもらいましたので、当日を楽しみにしててください。

○12月20日 早めのクリスマス献立

2学期最後の給食は、定番のクリスマス献立です。クリスピーチキンには、いつもより少し大きなお肉を使います。みんなの楽しい笑顔につられて、あわてんぼうのサンタクロースが池田小にやってくるかもしれません。

