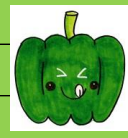


平成 29 年 12 月分 小学校給食予定献立表

春日部市立 内牧 小学校

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 金	ごはん	米					629
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくとえびのあまずがらめ	かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	とり肉 えび			えび 小麦	
	おひたし			こまつな はくさい		小麦	
	みそしる		わかめ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん			
4 月	ぶたにくとねぎしおのまぜごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	ねぎ にんにく にんじん レモン		小麦	624
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さわらのゆうあんやき		さわらの幽庵づけ			小麦	
	そくせきづけ	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが		小麦	
	フルーツポンチ	砂糖	寒天	パイナップル もも			
5 火	2しよくあげパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉			小麦 乳	618
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン	にんじん さやいんげん とうもろこし		乳	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな		小麦	
6 水	ごはん	米					641
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	こんさいハンバーグ	パン粉 砂糖 ごま	ぶた肉 卵 牛乳 おから チーズ	れんこん にんじん 干しいたけ ごぼう		乳 卵 小麦	
	ブロッコリーのソテー	油		ブロッコリー とうもろこし			
	キャベツのとうにゅうスープ		とり肉 豆乳 豆腐 みそ	キャベツ しめじ にんじん ねぎ			
7 木	ひじきごはん	米 麦 砂糖 油	ひじき 油揚げ	干しいたけ にんじん ごぼう		小麦	608
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのきんざんじみそやき		ぶた肉			小麦	
	きんぴらおから	砂糖 油	おから だいず	にんじん こんにやく れんこん こまつな		小麦	
8 金	きんごまとさけのごはん	米	さけ ごま	えだまめ			641
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いわしのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	いわし			小麦	
	いそかあえ		のり	こまつな もやし にんじん		小麦	
	みぞれじる	かたくり粉	ぶた肉	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ しょうが だいこん		小麦	
11 月	ちゅうかどん ごはん	米					612
	あん	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか あさり うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ		卵 小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あげぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん		小麦	
12 火	ごはん	米					645
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さけのもみじやき	マヨネーズ	さけ	にんじん		卵	
	はくさいのピーナッツあえ	砂糖 ピーナッツ		はくさい もやし		小麦 落花生	
	ちくぜんに	油 砂糖 さといも	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん		小麦	
13 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	651
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	しろみざかなのこうみやき	小麦粉 パン粉 バター	メルルーサ 卵	にんにく パセリ		小麦 乳 卵	
	こんにやくサラダ	ドレッシング		こんにやく にんじん キャベツ こまつな		小麦	
	かぼちゃのポタージュ	小麦粉 バター 油	あさり とり肉 牛乳 スkimミルク チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ		小麦 乳	



		【学年内交流給食】	学年を横断した仲間と食べる交流給食です。						
14	木	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					710	
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 ひよこめ スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	27.8	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ミモザサラダ	油 砂糖	卵	こまつな もやし	塩 醤油 酢	卵 小麦		
		ケーキ	ケーキ				卵 小麦 乳		
15	金	けんちんうどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	616	
		しる	さといも 油		にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ほうれんそう	みりん 清酒 醤油 塩 だし(煮干し・削り節)	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		24.9
		いかのてんぷら	小麦粉 油	いか 卵		塩	小麦 卵		
		あおなごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな とうもろこし にんじん	醤油	小麦		
18	月	ごはん	米					651	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		ぎせいで豆腐	砂糖 油	豆腐 ひじき 卵	ねぎ にんじん	清酒 塩 醤油	卵 小麦		25.5
		れんこんのいためもの	ごま油		こまつな もやし れんこん	塩 こしょう 醤油	小麦		
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
		【食育の日の献立】	旬の白菜とわかさぎを味わう献立です。						
19	火	はくさいとりにくのあんかけどん ごはん	米					642	
		あん	油 砂糖 かたくり粉	とり肉	はくさい にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	清酒 醤油 みりん だし(削り節)	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		22.8
		わかさぎのころもあげ	小麦粉 油 マヨネーズ	わかさぎ 卵 牛乳		塩 こしょう			
		こまつなごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	卵 乳		
		みかん			みかん		小麦		
		【学期末お楽しみセレクト給食】	飲みものとデザートを選択する給食です。						
20	水	カレーピラフ	米 麦 パター 油	レバー入りフランクフルト	たまねぎ ピーマン えだまめ にんじん	カレー粉 ターメリック コンソメ 醤油 塩	小麦	710	
		のみものセレクト	ジュース	牛乳			乳		
		ローストチキン	はちみつ	とり肉	にんにく	塩 こしょう 醤油 みりん 清酒	小麦		29.0
		クリスマスサラダ	ドレッシング	チーズ	だいこん ブロッコリー にんじん ホールコーン		小麦 乳		
		デザートセレクト	ゼリー プリン タルト クレープ				卵 乳 小麦		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立 いただきます～す！！

12月に入り、いよいよ冬本番の季節になりました。バランスの良い食事と十分な睡眠をとって、外で元気に運動し、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

今月の「食育の日の献立」は、「旬を味わう献立」ということで、冬が旬の白菜とわかさぎを取り入れます。

白菜の旬は11月下旬から2月ごろで、霜にあたり繊維がやわらかくなり風味も増し、さらに葉の糖分も増えておいしくなります。そこで、このやわらかくおいしくなった白菜を使って、とろみのきいたあんかけ丼としました。今回のわかさぎの衣揚げは卵とマヨネーズ、牛乳を使ったサクツとしてやわらかい揚げ物です。

旬の食べ物には、栄養がたっぷりふくまれています。かぜなどひかないように、給食をしっかり食べて、2学期を元気にしめくりましょう。

基準	エネルギー(kcal)	6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
		たんぱく質(g)	530	640	750
		20.0	24.0	28.0	25.5

白菜ととり肉のあんかけ丼

【材料】	(1人分)
白菜	53g (1×3cm)
とり肉もも	20g (一口大)
にんじん	10g (短冊切り)
しめじ	11g (小房にわける)
えのきたけ	12g (小房にわける)
長ねぎ	13g (ななめ切り)
サラダ油	0.5g
しょうゆ	6g
砂糖	2g
酒	1g
みりん	1g
かたくり粉	2g
削り節	1g
水	4.4g

【作り方】

- ① 削り節でだし汁を作る。
- ② 調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に油を熱し、とり肉を炒め、野菜を加えさらに炒める。
- ④ ①を入れ、白菜に火が通ったら②を入れ煮込む。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ仕上げる。



