



12月のこんだてひょう



平成23年11月30日
我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価						
	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく	カルシウム	カロテン	ビタミンい	たんすい	しぼう	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量	
										ひとくちメモ						
1木	ごはん かんこくのり	とうふのまさごあげ はくさいのおかかあえ	きのこじる みかん	とうふ だし たまご とりにく	きゅうり のり じゃこ こんぶ	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん はくさい えのきだけ なめこ みかん	こめ さとう かたくり さいと こんにやく	あぶら ごま	651	25.9	22.1	399	3.1	2.2	
2金	むぎごはん	ぶたにくとなまあげのみそいため たまごとはるさめのスープ	こくとう ピーナッツ	ぶたにく なまあげ とりにく たまご	きゅうり	にんじん ほうれんそう	しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし はくさい えのきだけ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくり	あぶら ごま あぶら ピーナッツ	693	29.7	27.7	436	3.2	2.6	
5月	ごはん	さけのうめマヨやき むらくもじる じゃがいものきんぴら	りんご	さけ たまご おにく さつまいも とうふ とりにく	きゅうり	にんじん しそのは ほうれんそう さやいんげん	うめほし だいこん ねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも かたくり こんにやく	あぶら マヨネーズ ごま	647	31.5	19.0	299	2.1	2.6	
6火	キャロット パン	ホタテとはくさいのクリームシチュー ひじきのマリネ	キウイ フルーツ	ほたて ハム あさり とりにく しるほなまめ	きゅうり なまクリーム ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり はくさい マッシュ ルーム とうもろこし キウイフルーツ	パン さとう じゃがいも こむぎ	くり バター あぶら	664	25.3	23.1	415	5.0	3.2	
7水	コストカ ライス	わふうサラダ にぼし&カシューナッツ	ヨーグルト	とりにく だいず かまぼこ	きゅうり わかめ にぼし ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが マッシュルーム きゅうり もやし とうもろこし	こめ さとう むぎ かたくり	あぶら ごま バター カシューナッツ	652	25.5	22.4	352	2.8	2.7	
8木	《はりくようになんだこんだて》 むぎごはん	にくとうふ にぼし きゅうりのとさづけ	シナモン ポテト	とうふ ぶたにく かつおぶし	きゅうり にぼし	にんじん しゅんぎく	たまねぎ はくさい きゅうり しょうが えのきだけ バナナ	こめ むぎ こんにやく さとう やきか さつまいも	あぶら ごま	650	24.6	17.9	440	3.0	1.7	
9金	ごはん のりつくだに	あげだしとうふきのこあんかけ ハムとおおなのあえもの じゃがいものみそしる	バナナ	とうふ とりにく ハム	きゅうり のり わかめ	はねぎ ほうれんそう にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ とうもろこし ねぎ えのきだけ バナナ	こめ さとう こむぎ かたくり こんにやく じゃがいも	あぶら ごま あぶら	632	22.5	19.1	367	2.9	2.8	
12月	カレー うどん	ナッツごぼう チーズ ツナとだいずのサラダ	さつまいも むしパン	ぶたにく ツナ だいず	きゅうり チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ	うどん さとう かたくり こむぎ さつまいも	あぶら ごま アーモンド ピーナッツ	564	24.2	22.8	421	2.0	3.1	
13火	むぎごはん	ささかまのこうみやき こふきいも キムチいりとんじる いわしのかくに	グレープ フルーツ	かまぼこ いわし ぶたにく とうふ	きゅうり あおのり	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん しめじ はくさい グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう さいと いも こんにやく	マヨネーズ	619	27.9	14.4	330	2.3	3.9	
14水	れんこんいり おこわ	ながいものそばろに あげシュウマイ だいずこぎかな	みかん	ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず	きゅうり にぼし	にんじん	れんこん たまねぎ えだまめ しょうが みかん	こめ もちごめ かたくり さとう パン ながいも	あぶら ごま	661	25.0	24.7	353	2.8	1.9	
15木	ホット チリドック	キャベツのソテー コーンとたまごのスープ	オレンジ	だいず ぶたにく たまご ライナー とりレバー	きゅうり	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン かたくり	あぶら ごま あぶら	659	31.6	25.1	340	3.0	4.2	
16金	ごはん	ぶりのてりやき やさいのごまあえ いものこじる にぼし&アーモンド	さつまいも ポテト	ぶり たまご とうふ とりにく	きゅうり にぼし なまクリーム	にんじん みつば	もやし きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし だいこん	こめ さとう さいと さつまいも こんにやく	あぶら ごま アーモンド	743	30.9	25.8	417	3.0	2.5	
19月	《とうじのこんだて》 わかめ ししゃものいそべあげ もやしのあえもの ごはん かぼちゃいりすいとん だいずこぎかな	いちご	たまご かまぼこ ぶたにく だいず	きゅうり わかめ ししゃも のり にぼし	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	もやし きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ いちご	こめ むぎ かたくり こむぎ さいと	あぶら ごま ごま あぶら ラー油	660	27.1	20.8	473	3.4	3.1		
20火	《クリスマスメニュー》 シーフード ピラフ	タンダーチキン コーンポタージュスープ	クリスマス デザート	えび あさり はたて いか とりにく しるほなま	きゅうり いかに なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら バター	645	31.1	17.7	344	4.9	2.4	
※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。										今月の平均栄養価						
※12月も引き続き、おもな食材の産地については、学校ホームページに毎日載せていきます。										653	27.3	21.6	385	3.1	2.8	
										文部科学省基準 栄養価(中学年)	660	13~ 28	18~ 22	350	3.0	2.5 未満

ひじきふりかけ ~ 給食レシピ紹介 (11月の人気メニュー) ~

材料(子ども10人分)

- 芽ひじき 7g
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 水 大さじ2
- じゃこ 45g
- 糸削り節 10g

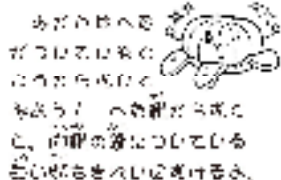
作り方

- ① ひじきは戻して調味料と水で煮る。
- ② じゃこと削り節を加えて、さつと煮る。

※常備菜として、作り置きできます。(保存は冷蔵庫で)



みかんをきれいに
むく方法



*今月の給食に使用するねぎ、小松菜、ほうれん草
大根、里芋は久寺家の日暮さんから届きます。



Q. だいこんの中で一番辛みが
あるのはどの部分?

