



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
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 えび だいず たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり じゃこ こんぶ	にんじん こまつな 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 しめじ みかん	こめ さとう かたくりこ さいとも こんにやく	あぶら ごま	651	25.9	22.1	399	3.1	2.2
豆腐の真砂揚げには、昆布やエビのすり身 じゃこなどの材料も使います。															
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	ぎゅうにゅう	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 かたくりこ	あぶら ごま あぶら ピーナッツ	693	29.7	27.7	436	3.2	2.6
黒糖ピーナッツは、人気メニュー！															
5 月	ごはん	さけのうめマヨやき じゃがいものきんぴら	りんご	さけ たまご おにく さつまあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	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 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
秋サケに梅チップと大葉を加えた マヨネーズをかけて焼きます。															
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	ぎゅうにゅう 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 こむぎこ	くり バター あぶら	664	25.3	23.1	415	5.0	3.2
ココのあつクリームシチューには、酸味を 効かせるたひじきマリネを合わせました。															
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	ぎゅうにゅう 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 かたくりこ	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
黄色と赤、緑の色彩豊かなごはん料理！															
8 木	《はりくようにちなんだこんだて》 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	ぎゅうにゅう 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 パナナ	こめ むぎ こんにやく さとう やきか さいまいも	あぶら ごま	650	24.6	17.9	440	3.0	1.7
豆腐に針を刺す「針灸膳」にちなんで 肉豆腐を取り入れた献立です。															
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	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ ほうれんそう にんじん こまつな	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 パナナ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	632	22.5	19.1	367	2.9	2.8
ほうれん草がおいしい季節です。 今日は和えものに使います。															
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	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	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 こむぎこ 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
寒い日には、うれしいカレーうどん。 ナッツごぼうは人気メニュー。															
13 火	むぎごはん	ささかまのこうみやき こぶきいも 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	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	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 いも こんにやく	マヨネーズ	619	27.9	14.4	330	2.3	3.9
かまぼこにカレーマヨを塗り、焼きます。 鯛の角煮は銚子の名産品。															
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 だいずこざかな	みかん	ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう 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 もちこめ かたくりこ さとう パンこ ながいも	あぶら ごま	661	25.0	24.7	353	2.8	1.9
長芋を給食で使うのは初めてです。															
15 木	ホット チルドック	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	ぎゅうにゅう	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 かたくりこ	あぶら ごまあぶら	659	31.6	25.1	340	3.0	4.2
ドックパンにチリソースとフランクフルトを はさんで食べましょう！															
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 ポテト	ぶり たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう 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 さいとも 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
寒ブリの定番料理、照り焼きです。 出世魚で成長に伴い呼び名が変わります。															
19 月	《とうじのこんだて》 わかめ ごはん	ししゃものいそべあげ もやしのあえもの かぼちゃいりすいとん だいずこざかな	いちご	たまご かまぼこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう 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 こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ラー油	660	27.1	20.8	473	3.4	3.1
22日の冬至にちなんだ献立です。南瓜の 入ったすいとんを食べ体を温めましょう。															
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	ぎゅうにゅう 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
クリスマスのお楽しみデザートは、さて 何が出るでしょうか？															
※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) ~

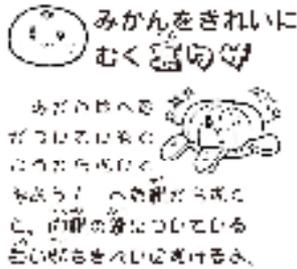
材料(子ども10人分)

- 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、さっと煮る。

※常備菜として、作り置きできます。(保存は冷蔵庫で)



*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？

