



# 12月のこんだてひょう



平成24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 しつ	カルシウム	カロテン	ビタミンい	たんすい かぶつ	しぼう	エネルギー kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩量 g		
3月	○ ちやめし	おでん ほうれんそうのしらあえ	はやか かんきつい	ウインナー ちやく あけ うずらたまご がんもどき はんぺん とうふ	きゆうにゆう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん はやか	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく	くるみ こま	656	26.2	18.9	438	3.6	4.2		
4火	○ こめこパン (りんごジャム)	シェパードパイ わかめスープ アーモンド	グレープ フルーツ	たまご きゆうにく ぶたにく はいず とうふ	きゆうにゆう なまクリーム わかめ	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし グレープフルーツ	あぶら ごま パター マーガリン アーモンド	シエパードパイは、ミートソースとマッシュ ポテトの重ね焼きです。	651	23.6	24.2	325	2.1	2.4		
5水	○ むぎごはん	レバーとじゃがいものオーロラソース あおなとたまごのいためもの とうふチゲ	りんご	たまご ぶたにく だいたいず レバー とうふ とり	きゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	ねしよが ねぎ きくらげ たけのこ キャベツ にんにく はくさい だいこん えのきだけ りんご	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	684	29.0	21.3	346	6.6	3.0		
6木	○ みそ そぼろどん	きりほしだいこんのナムル むらくもじる にぼし&カシューナッツ	キウイ フルーツ	とり ぶたにく だいたいず たまご ハム たまご ちゆば	きゆうにゆう にぼし	にんじん ほうれんそう	ねしよが もやし えのきだけ ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ にんにく キウイフルーツ	こめ むぎ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま カシューナッツ	697	32.1	20.5	395	4.2	3.2		
7金	○ ごはん てづくりふりかけ	ホキのバリバリやき のっぺいじり やさしいアーモンドあえ	パイ ナッブル	とり ぶたにく だいたいず たまご たまご ちゆば	きゆうにゆう あおのり じゃこ チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり レモン ごぼう ねぎ だいこん えのきだけ ハイナッブル	こめ さとう パン コーンフレーク さいとも こんにやく	あぶら ごま マヨネーズ アーモンド	644	28.5	16.2	364	2.1	2.5		
10月	○ ねぎしお ぶたどん	みずなとじゃこのサラダ とうふのみそじる	バナナ	ぶたにく あぶらあげ とうふ	きゆうにゆう じゃこ わかめ	にんじん はねぎ みずな	ねぎ にんにく もやし レモン だいこん なめこ バナナ	こめ むぎ かたくりこ さとう さいとも	あぶら ごま ごまあぶら	678	26.6	23.9	355	2.5	2.7		
11火	○ カレー うどん	おからサラダ ナッツごぼう だいたいずこざかな	★いちご クレープ	ぶたにく おから だいたいず	きゆうにゆう にぼし	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり ほししいたけ ごぼう ねぎ	うどん さとう かたくりこ こむぎ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま アーモンド ピーナッツ マヨネーズ	623	22.7	24.5	437	4.1	2.9		
12水	○ ひじきとまめ のごはん	かぼちゃとチーズのつつみあげ タコとはくさいのキムチ けんちんじる	ひとくち りんごゼリー	とり だいたいず あぶらあげ たこ とうふ	きゆうにゆう チーズ ひじき	にんじん ごまつな かぼちゃ	えだまめ はくさい きゅうり ねしよが ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ はるまきのかわ こむぎ こんにやく さいとも	あぶら ごまあぶら	657	24.5	22.3	451	3.0	2.9		
13木	○ ごはん	いかとふゆやさいのうまに かぶのゆずかつづけ きのこじる	こくとう ピーナッツ	いか なまあげ とうふ とり	きゆうにゆう こんぶ	にんじん ほうれんそう かぶのは	たまねぎ れんこん だいこん かぶ きゅうり ゆず えのき しめじ なめこ ほししいたけ	こめ さいと さとう こんにやく かたくりこ	あぶら ピーナッツ	645	25.9	20.6	381	2.7	2.6		
14金	○ ちゅうか まぜごはん	ししやものバリバリあげ もずくスープ ミックスナッツ	みかん	ぶたにく おから だいたいず たまご たまご ちゆば	きゆうにゆう わかめ もずく	にんじん たかな	ほししいたけ ねぎ メンマ ザーサイ えのきだけ もやし とうもろこし みかん	こめ むぎ さとう こむぎ かたくりこ まカロニ まよきのかわ	あぶら ごま カシューナッツ アーモンド くるみ	640	23.3	21.8	374	2.0	2.3		
17月	○ ★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	ヨーグルト	はいず ぶたにく たまご ウインナー とりレバー	きゆうにゆう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし ねしよが	パン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	651	29.9	24.3	333	2.9	4.0		
18火	○ ≪21にちのとうじにちなんだこんだて≫ ごはん さけのゆうあんやき こんさいじる あじのり かぼちゃのいとこに	みかん	さけ あずき とうふ	きゆうにゆう のり	にんじん かぼちゃ ごまつな	ゆず ごぼう ねぎ だいこん れんこん しめじ みかん	こめ さとう さいとも	ごま ごまあぶら	683	26.6	17.9	322	2.7	2.3			
19水	○ ≪クリスマスこんだて≫ シーフード ★ローストチキン ポパイサラダ ピラフ ミネストローネスープ	ブチチー ズケーキ	えび ホタテ あさり いか とり たまご たまご ちゆば	きゆうにゆう クリームチーズ れんにゆう	にんじん ほうれんそう はせり トマト	たまねぎ だいこん グリーンピース とうもろこし セロリ ねしよが にんにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう マカロニ	あぶら バター	681	35.2	23.8	309	5.3	2.5			
※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		661	27.2	21.6	372	3.4	2.9
※12月分給食写真と主な食材の産地については、学校ホームページに載せていきます。どうぞご覧ください。										文部科学省 標準 栄養価(中学年)		660	13~ 28	18~ 22	350	3.0	2.5 未満
※給食の放射性物質事前検査は市全体で月100品目実施し、事後検査は毎週、1週間分をミキサーにかけて行っています										* 今月の給食に使用する小松菜、ほうれん草 白菜は久寺家の森さんから届きます。							
* ★はリクエストメニューです。 1年6、7組 : ホットドック 2年1、3、5、6、8組 : クレープ 2年2、4、7組 : てりやきチキン(ローストチキン)																	

## 野菜の海苔和え

材料(子ども10人分)

ほうれん草	170g
もやし	150g
キャベツ	200g
しょうゆ	大さじ1、5
みりん	小さじ1
きざみのり	3g
糸削り節	10g

## ～ 給食レシピ紹介 (11月の人気メニュー) ～

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って2cmくらいに切る。
- ② キャベツは短冊切りにし、もやしと一緒にゆでてザルにあげ、冷ます。
- ③ ①、②の水気を絞り、しょうゆとみりんで和える。
- ④ ③に糸削り節とのりを混ぜる。

※旬のほうれん草だけでも、おいしくできます。