



平成27年12月のこんだて



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	23時~ たんぱく質 食塩相当量
1 火	ひじきごはん	○	ちゃんこ汁 さつまいもとりんごの甘煮	牛乳、塩揚げ、ひじき、 揚げごぼう、生揚げ、 揚げ、たら(すり身)、 たまご	米、もち米、サラダ油、 上白糖、ごぼう、つぎこん にゃく(白)、でんぶん、 さつまいも	にんじん、さやいんげん、 ごぼう、だいこん、 干し椎茸、おひじき、 えのきたけ、はくさい、 おぎ、りんご、 レモン	塩、天塩、しょうゆ、 本みり、だし昆布、 けずり節	629 kcal 23.7 g 2.0 g
2 水	ごはん	○	赤きのフライ まわかめのせんとら おぼろ汁じゃがわかめ	牛乳、ホホ、くさわか め、まわかめ、白おぼ ろ汁	米、小麦粉、パン粉(生)、 サラダ油、ごぼう、 つぎこんにゃく(白)、 三温糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、 ごぼう	塩、しょうゆ、ケチャップ、 マヨネーズ、しょうゆ、 ごぼう、けずり節	661 kcal 25.0 g 2.8 g
3 木	しょうゆラーメン	○	ジャンボお好み焼 おかんムース	牛乳、まわかめ、 ちんねん、豚足、 豚ひき肉、粉チーズ、 生クリーム	中華めん、ごぼう、 しょうゆ、でんぶん、 サラダ油、上白糖	もやし、お豆腐、 玉葱、おぼろ汁、 しょうゆ、にんにく、 キャベツ、にら、 オレシタージュース、 おかん田(肉のみ)	塩、しょうゆ、本みり、 ごぼう、けずり節、 ごぼう、しょうゆ、 ごぼう	673 kcal 24.0 g 2.4 g
4 金	ポークソテー	○	卵とトマトのスープ フルーツヨーグルト	牛乳、卵ごぼ、 生クリーム、たまご、 ヨーグルト	米、バター、サラダ油、 三温糖、小麦粉、 上白糖	にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、 マッシュルーム、 トマト缶、パセリ、 パセリ、トマト、 パイン缶、おかん 田	塩、しょうゆ、お好み、 ごぼう、けずり節、 ごぼう、しょうゆ、 ごぼう	702 kcal 24.3 g 2.9 g
7 月	フレンチトースト	○	ポークビーンズ わかめサラダ	牛乳、たまご、 生クリーム、白いんげん、 ごぼ、卵ごぼ肉、 粉チーズ、わかめ	食パン、上白糖、 バター、粉チーズ、 サラダ油、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、 いりごぼ(白)	にんにく、セロリ、 にんじん、玉葱、 しょうが、だいこん、 せり、とうもろこし、 お豆腐(油)	塩、しょうゆ、 ごぼう、けずり節、 ごぼう、しょうゆ、 ごぼう	657 kcal 25.7 g 2.7 g
8 火	ひよこ豆入りキーマカレー	○	コーンスープ 豚肉(4人分)	牛乳、豚ひき肉、 レンコン、お豆腐、 ベーコン	米、バター、サラダ油、 小麦粉、でんぶん	にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、 セロリ、トマト缶、 パセリ、とうもろこし、 お豆腐、 りんご	塩、しょうゆ、 ごぼう、けずり節、 ごぼう、しょうゆ、 ごぼう	732 kcal 23.0 g 3.0 g
9 水	ごはん	○	いかの立田揚げ はるさめと野菜の炒め物 肉じゃが	牛乳、いか、 豚モモ肉、揚げごぼ	米、でんぶん、 はるさめ、上白糖、 ごぼう、じゃがいも、 しらたき、サラダ油、 三温糖	しょうが、にんじん、 玉葱、キャベツ、 ごぼう、さやいんげん	しょうゆ、天塩、 白ごぼう、 本みり、 けずり節	661 kcal 26.2 g 2.1 g
10 木	ごはん	○	板豆腐(おせいどうふ) いぞあえ すまし汁	牛乳、たまご、 焼ひき肉、豆腐、 もみり、わかめ	米、サラダ油、 三温糖、でんぶん	にんじん、 お豆腐、 グリーンピース、 ごぼう、 エリンギ、 椎茸、 ほうれん草、 はくさい、 だいこん、 えのきたけ	天塩、 しょうゆ、 本みり、 だし汁、 けずり節	632 kcal 26.4 g 3.1 g
11 金	キムチチャーハン	○	四川風スープ あんちゃん	牛乳、豚肉、 コチジャン、豆腐、 たまご、 あじき	米、サラダ油、 はるさめ、 ごぼう、 小麦粉、 ラーズ、 三温糖、 いりごぼ(油)	にんじん、 おぎ、 たら、 はくさい、 しょうが、 はくさい、 干し椎茸	しょうゆ、 しょうゆ、 天塩、 ごぼう、 とうもろこし、 パンダ、 ベーキング パウダー	716 kcal 24.6 g 1.3 g
14 月	ピピンパドル	○	トックとさのこのスープ 果物(4人分)	牛乳、豚肉、 たまご	米、サラダ油、 でんぶん、 ごぼう、 トック	玉葱、 にんじん、 干し椎茸、 はくさい、 おぎ、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 にんご、 もやし、 ほうれん草	塩、 塩、 白ごぼう、 ごぼう、 しょうゆ、 オレスターソース、 酢	582 kcal 21.7 g 2.9 g
15 火	ごはん 塩こんぶのソフト あじか汁	○	板豆腐(おせいどうふ) もやしのおろしあえ	牛乳、 塩昆布、 あじか、 豆腐、 豚ひき肉	米、 いりごぼ(白)、 三温糖、 サラダ油、 でんぶん、 ごぼう	お豆腐、 ごぼう、 にんじん、 干し椎茸、 にんにく、 しょうが、 トマト缶、 ホール、 せり、 もやし	酢、 本みり、 しょうゆ、 天塩、 ごぼう、 ごぼう、 白ごぼう	652 kcal 25.4 g 2.2 g
16 水	スパゲテリソース	○	コールスローサラダ オニオンソース	牛乳、 豚肉、 椎茸、 ベーコン、 おせえび	サラダ油、 バター、 小麦粉、 オリーブ油、 スパゲティ	にんにく、 玉葱、 にんじん、 ほうれん草、 しょうが、 パセリ、 キャベツ、 とうもろこし、 お豆腐(油)、 玉葱、 セロリ	白ワイン、 ごぼう、 天塩、 白ごぼう、 ベーリーフ(粉)、 りんご	699 kcal 25.2 g 2.8 g
17 木	ホットドッグ	○	じゃが芋のスープ ヨーグルトの 平作りりんごジャムあえ	牛乳、 椎茸、 オニオン、 卵ごぼ、 ベーコン、 ヨーグルト	コッパン、 マーガリン、 じゃがいも、 サラダ油、 上白糖	セロリ、 にんじん、 玉葱、 キャベツ、 パセリ、 しょうが、 りんご	酢、 本みり、 しょうゆ、 ごぼう、 ごぼう、 ベーリーフ、 ごぼう	628 kcal 24.2 g 2.9 g
18 金	ごはん	○	さばのおとやせ おひだし じゃが芋もちのスープ	牛乳、 さば、 おせえび、 花かつお、 塩揚げ	米、 じゃがいも、 でんぶん	しょうが、 ごぼう、 もやし、 椎茸、 にんじん、 だいこん、 白葱、 おぎ	塩、 本みり、 しょうゆ、 天塩、 けずり節、 し、 だし昆布	642 kcal 27.3 g 2.3 g
21 月	ごはん	○	おから入りたまごやせ わかめとだいこんのサラダ はくさいのおとやせ	牛乳、 たまご、 焼ひき肉、 おから、 わかめ、 塩揚げ、 白おぼ	米、 サラダ油、 三温糖、 花かつお、 いりごぼ(白)	玉葱、 にんじん、 干し椎茸、 グリーンピース、 だいこん、 せり、 とうもろこし、 お豆腐(油)、 白葱、 ごぼう	天塩、 うすくし、 しょうゆ、 しょうゆ、 りんご、 ごぼう、 ごぼう、 けずり節	640 kcal 24.6 g 2.6 g
22 火	ほうとううどん	○	豆腐だんごあけ かぼのゆずあえ	牛乳、 だし昆布、 豚肉、 塩揚げ、 おぼろ汁、 白おぼ、 豆腐、 たら(すり身)、 たまご	サラダ油、 ごぼう、 にんにく、 三温糖、 ごぼう、 でんぶん、 ほうとうめん	にんじん、 ごぼう、 だいこん、 かぼ、 おぎ、 ごぼう、 かぼ、 せり、 はくさい、 ゆず、 玉葱、 干し椎茸	塩、 本みり、 しょうゆ、 ごぼう、 ごぼう、 天塩、 白ごぼう、 しょうゆ	617 kcal 25.6 g 2.7 g
24 木	ガーリックトースト	○	とり肉のマーマレード 高菜とコーンのソテー キャベツのスープ アボカド生クリームあえ	牛乳、 豚肉、 モモ、 椎茸、 生クリーム	バター、 マーガリン、 上白糖	パセリ、 オレシタージュース、 マーマレード、 ホールコーン、 ほうれん草、 キャベツ、 にんじん、 セロリ、 ごぼう	白ごぼう、 白ワイン、 しょうゆ、 天塩、 ごぼう、 ベーリーフ	663 kcal 27.3 g 3.0 g
25 金	えびピラフ	○	ロールキャベツの トマトソース 果物(おせい)ラフランス	牛乳、 焼ひき肉、 おせえび、 豚肉	米、 バター、 サラダ油、 じゃがいも	にんじん、 マッシュルーム、 ホールコーン、 グリーンピース、 玉葱、 キャベツ、 トマト缶、 ホール、 トマトジュース、 ラフランス	ワイン、 白ごぼう、 天塩、 ベーリーフ、 ケチャップ、 トマト、 ピーチ、 ごぼう	657 kcal 25.3 g 2.9 g

給食について一口メモ



1日(火)のちゃんことは、相模取りの食べ物の総称で、お相模さんが作る料理をちゃんこと呼ぶそうです。給食では、貝だくさん汁にしました。3日(木)のターメンのスープは、豚骨、鶏がら、昆布、けずり節、煮干しで作ります。10日(木)板豆腐とは、崩した豆腐に野菜や肉、卵を混ぜたもので、給食では焼きます。昔のお坊さんは、肉や卵を食べられなかったため、このように豆腐に野菜などを混ぜて食べていたそうです。22日(火)は冬至です。一年で一番、日照時間が短い日ですが翌日から、少しずつ昼間の時間が長くなる特別な日です。冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」が良くなるという言い伝えがあります。だいこん、れんこん、かぼちゃ(南瓜)、かぼちゃを、漢字で書くと、なんきんと書き、「ん」がつきます。給食でも、栄養豊富なかぼちゃを入れてほうとうを作ります。ゆずあえも食べて、風邪予防立です。

