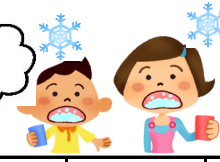


12月 きゅうしよくだより 前半

R2.11.30
王滝小中学校

12月の目標

寒さに負けない体を作ろう



日・曜日	こんだて	あか		みどり		きいろ		栄養価(小中)		ちよこっとひとこと
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類	-kcal	
		血・筋肉・骨を作る		体の調子をととのえる		熱や力の元		たんぱく質g	脂質g	
1火	ごはん 鱈のねぎ塩焼き さつまいものかりかりサラダ もやしのとろ〜り汁 みかん	さわらぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつなにんじん	しょうがにんにく ねぎ もやし たまねぎ みかん	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	683 31.2 20.0 2.3	853 39.0 25.0 2.8	小学生も中学生も同じ献立表を見る本校では、今月から食品を6食品群で分類します。
2水	ビーフストロガノフ 雪ん子サラダ ワインゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう サワークリーム チーズ かんてん	にんじん	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム にんじん きゅうり りんご キャベツ ぶどう	こめ さとう こむぎこ	あぶら バター	684 26.1 19.2 2.6	855 32.6 24.0 3.2	ビーフストロガノフはロシアの伝統的な家庭料理です。サワークリームが入ったソースが特徴的です。
3木	ごはん 油揚げの肉詰め焼き 梅かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	あぶらあげ とりにく ぶたにく たまご かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり うめ ねぎ りんご	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	664 26.0 20.2 1.8	830 32.5 25.2 2.2	いなり寿司に使うすし揚げに、肉だねを入れて焼きます。ひじきも入れて栄養たっぷりです。
4金	ごはん あんかけ豆腐 切り干し大根の含め煮 さつまいも汁	とうふ みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ きりぼしだいこん ねぎ ごぼう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	672 28.0 22.0 2.4	840 35.0 27.5 3.0	切り干し大根は、乾燥させることで甘みが増します。整腸効果などがある食物繊維も多く含まれています。
7月	すんきチャーハン あっさりポテトサラダ キムチスープ オレンジ	たまご かつおぶし ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	すんき みずな あかピー マン にら にんじん	キャベツ はくさい ねぎ キムチ きくらげ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	640 23.4 22.3 2.6	800 29.2 27.8 3.2	今年もすんきの季節がやってきました！地域の方が作ってくださった王滝村産のすんきを使います！
8火	ココア揚げパン 焼肉サラダ エビとブロッコリーのミルクスープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にら あかピー マン ブロッコリー	にんにく キャベツ セロリ たまねぎ しめじ きゅうり コーン しょうが	こめ こパン さとう じゃがいも	あぶら	632 28.4 22.0 2.4	790 35.5 27.5 3.0	米粉パンで、中はフワッと、外はカリッとした揚げパンを作ります！食べ終わったら忘れず口を拭こう！
9水	ごはん ぶろふき大根 ごぼうサラダ どさんこ汁 さつまいも蒸しパン	かつおぶし みそ とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	だいこん しょうが にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ ねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ さつまいも	ごまあぶら ごま	682 25.6 14.1 2.4	852 32.0 3.0	厚切りにした大根をじっくり炊きました。だしがしみ込んだ大根は、特製の肉みそと相性がぴったりです。
10木	玄米ごはん 手作りさつま揚げ ほうれんそうとじゃこのサラダ かきたま汁	たら いわし とうふ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ	こめ げんまい こむぎこ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	618 27.9 21.1 2.3	772 34.8 26.3 2.8	今日は保育園の年長さんが給食を食べに来てくれます。楽しみですね。
11金	ごはん タラの梅マヨ焼き 子ぎつねサラダ みそけんちん汁 いよかん	たら とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ キャベツ しょうが だいこん ごぼう ねぎ しいたけ いよかん	こめ さとう こんにやく	ごま マヨネーズ あぶら ごまあぶら	636 28.5 21.3 1.8	795 35.6 26.6 2.2	タラは1年を通して漁獲されますが、旬は秋から冬にかけてです。鍋に入れてもおいしいですね。
14月	ごはん タンドリーチキン グリーンサラダ クリームシチュー	とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ なまクリーム	アスパラ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	687 27.7 25.2 1.9	858 34.6 31.5 2.3	本場インドでは、ヨーグルトやスパイスなどで漬けた鶏肉を、タンドールという釜に吊り下げて焼きます。
15火	栗ごはん 小学5年生希望献立 鮭の黄金焼き まぜっこサラダ 野菜たっぷりみそ汁	さけ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ コーン	こめ	くり ごま あぶら マヨネーズ	644 29.1 21.2 2.4	805 36.3 26.5 3.0	小学5年生の希望献立です。みそ汁には4人で考えた野菜がたっぷり入ります！