

12月こんだてひょう



都合により変更する場合があります

日・曜	献立	献立の材料 (数字は使用重量=g)							小学生摂取基準量																		
		あか		みどり		きいろ		小学生摂取基準量																			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン	ミネラル	ナトリウム	カルシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン	ヨウ素	カリウム	マグネシウム	リン	繊維	水分	
2月	麦ごはん	お米はすべて山形村産							お米65 大麦3	640	29.4	22.1	308	2.2	29	3.7	2.1										
	すまし汁	かつお節2 とうふ26		三つ葉3 にんじん10	えのき7		みりん2	塩0.3 しょうゆ4																			
	ハンバーグ	ふたひき肉40 とりひき肉20 卵6	牛乳4	トマトケチャップ8	たまねぎ20		赤ワイン2 さとう0.5	塩0.4 ソース2	5年2組 本間新之助さんのこんだて メッセージ「頑張って立てました。 おいしく残さず食べてください。」																		
	コーンサラダ			ほうれん草10	キャベツ40 とうもろこし8		油2	塩0.25 酢1.5																			
3日	スパゲティ ミートソース	ふたひき肉47 大豆6		にんじん15 トマトピューレー30 トマトケチャップ35	玉ねぎ55 にんにく1 しょうが1		スパゲティ60 赤ワイン2 上新粉1	油1 塩0.3	656	27.7	21.6	301	2.4	36	7.2	1.7											
	コールスロー			にんじん10	キャベツ48			油2 塩0.25 酢2																			
火	りんご				りんご75	山形村産			りんご 「1日1個のりんごは医者を選ばせる」 というイギリスの諺があります。英語 では、「An apple a day keeps the doctor away.」といいます。りんご、おいしい時期ですね(▽)																		
	丸パン						丸パン90	657	26.2	23.2	397	2.3	47	6.3	3.1												
水	青梗菜のスープ	ふた肉10		にんじん15 青梗菜25	玉ねぎ30		みりん2	塩0.3 しょうゆ4 こしょう0.02	5年2組 百瀬 心美さんのこんだて メッセージ「みんなが好きなきな パンやかぼちゃコロッケを考 えました。おいしく食べてください。」																		
	南瓜コロッケ	ふたひき肉20	チーズ8 スキムミ ルク1	かぼちゃ40 にんじん5	玉ねぎ20		パン粉11 小麦粉11	油6 塩0.4 コショウ0.02																			
5日	ゆかり和え			ゆかり0.5	キャベツ30 だいこん30			酢1 塩0.2																			
	麦ごはん						お米70 大麦3	653	27.6	19	449	3.9	28	6.5	1.7												
	麻婆豆腐	とうふ85 みそ5 ふたひき肉15 とりひき肉10		にんじん13 にら5	玉ねぎ7 たけのこ4 えの き7しょうが1 にんにく1		さとう1 かたくり粉2	油1 しょうゆ3 ソー ス1	煮豆を食べよう!! 「豆」は、ミネラルや食物繊維が豊富な食品です。 コトコト煮ておいて、常備菜として一品にしたい「煮 豆」です。 豆を、一晩水に浸けておいて、豆に十分水が常 にかぶる位の水量で弱火で煮ます。やわらかくな ったら、砂糖を入れて煮ます。豆に味がいたら出 来上がり!!																		
木	磯香和え		のり0.6	小松菜16	はくさい45		ごま2	しょうゆ2 酢0.5																			
	煮豆						豆12 さとう5																				
6日	古代米						お米65 大麦3	633	30	20.1	330	3	15	3.4	1.8												
	みぞれ汁	ふた肉13	鰹節2	にんじん8 みつば2	だいこん25 えのき7 たけのこ6		しらたき8 みりん2	しょうゆ4 塩0.3	長芋 長芋は一年を通して食べられるようになり ました。長芋は、すりおろして「とろろ」 にする料理が代表的ですが、生で食べら れる世界でも珍しい芋。消化酵素である ジアスターゼを含んでいて、でんぷんの 一部が分解されるため、生で食べても胃 にもたれない。																		
	さば味噌漬け焼き	さば50 味噌2						酒2																			
9日	長芋の磯香和え		のり0.1		きゅうり10			長芋50 酢1しょうゆ2.5																			
	わかめごはん		わかめ2				お米65 大麦3	713	25.5	23.3	308	2.4	35	3.4	2.4												
	かき玉汁	ふた肉35 卵20 とうふ40		にんじん15 こまつな10	白菜22 玉ねぎ26 長ねぎ14		みりん2 さとう1	しょうゆ6	5年2組 希望こんだて メッセージ「みんながおいしく食べ られるように人気のメニューを組 み合わせてこんだてを作りました。 唐揚げはカリカリしていて一押し のメニューです。おいしくいただきま しょう。」																		
月	とり肉の唐揚げ	とり肉50			しょうが0.4 にんにく0.4		かたくり粉6 上新粉3	油5 しょうゆ3																			
	春雨サラダ	無添加ハム6		にんじん4	きゅうり7 キャベツ25		春雨7 さとう 0.3	油0.5 塩0.15 酢2 しょうゆ1.5																			
10日	山形りんごゼリー				りんごジュース25 ナタデココ8		さとう6																				
	ほうとう	かつお節2 油揚げ11	昆布1	かぼちゃ15 にんじん 11 小松菜10	だいこん25 はくさい25 えのき7 長ねぎ7		ほうとう160 みりん2	しょうゆ6 塩0.2	619	28.4	23.2	413	2.8	47	6.5	2.5											
火	手作り薩摩揚げ	鱈すり身40		にんじん5	ごぼう7 長ねぎ13		かたくり粉2 小麦粉7	油6 塩0.3 しょうゆ1	手作り薩摩揚げ 材料(献立表参照) 作り方①ごぼうは、薄くさが きにして水にさらし、水切りする。②にんじんはみ じん切り、長ねぎは薄く小口切り。③材料を全て 合わせて、180度の低めの温度の油でゆっくり揚 げる。中まで火が通ったら出来上がり!!																		
	ベーコンドレッシングサラダ	無添加ベーコン3	ひじき0.6	水菜8 にんじん5	だいこん10 キャベツ30 レモン果汁1			油1 酢0.5 塩0.2																			
11日	発芽玄米ごはん						お米45 発芽玄米20	640	29.3	21.6	373	3.4	36	4.7	2.1												
	キムチ汁	ふた肉10 豆腐15		にんじん10 こまつな10	長ねぎ7 玉ねぎ28 菜キムチ10			しょうゆ4 塩0.3	シーザードレッシングのいわれNo1 1924年7月14日の暑い夜で、メキシコ・ティファナの ホテル「シーザーズ・パレス」のごとでした。ハリウ ッドからの客が、大挙してシーザーズ・パレスに押し 寄せてきました。時は禁酒法真っ盛り、パーティー のためにハリウッドから国境を越えて人がやって くることは珍しいことではありませんでした。																		
	松風焼き	とりひき肉50 みそ2 豆乳4			長ねぎ8 えのき7		パン粉4	ごま2 しょうゆ1.5																			
水	シーザーサラダ		粉チーズ ひじき0.6	にんじん4 ほうれん草10	キャベツ40	給食のマヨネーズは卵不使用	マヨネーズ 13																				
	コッペパン						コッペパン90	617	31.3	24.3	335	2.5	21	4.1	3.1												
12日	たまごスープ	ふた肉25 うずらの卵20		にんじん7	玉ねぎ18 だいこん20 白菜21 長ねぎ7 ごぼう5			しょうゆ4 塩0.3	シーザードレッシングのいわれNo2 その日は、レストランのほとんどの材料が底をつい てしまい、突然の大勢の客をもてなすには全く足り ませんでした。このレストランのオーナーのシー ザー・カーディーニは、悩んだ末に、カートにレタ ス、ガーリックオイル、レモン、卵、パルメザンチ ーズ、ウスターソース、ケルトンとコショウをのせて、 客のいる中央に進みました。																		
	タンドリーチキン	とり肉50	ヨーグルト 4	トマトピューレー2	玉ねぎ7 にんにく0.4 しょう が0.5			カレー粉0.4 塩 0.25																			
木	レモン酢和え			にんじん5	キャベツ15 だいこん8 レモン果汁			塩0.2 しょうゆ1																			
	ごぼうのごまだれ丼	ちくわ30 枝豆8			しょうが1 ごぼう30		お米65 大麦3 かたくり粉8 さとう3 みりん3	油6 しょうゆ3	622	21.8	18.8	335	2.5	23	5.4	2.6											
13日	沢煮椀	かつお節2 ふた肉12		にんじん6 三つ葉2	たけのこ4 えのき7 だいこん17		しらたき11 みりん2	しょうゆ4 塩0.3	シーザードレッシングのいわれNo3 鮮やかな手つきで材料を混ぜ合わせ、一つのサラ ダを作り上げたのです。そしてこのサラダは、一夜 にして伝説となり、西海岸に、全米に、そしてヨー ロッパにまで広がっていきました。																		
	海藻サラダ		ひじき0.4 わかめ0.4 海藻0.4	水菜7 にんじん5	キャベツ27			油0.5 ごま 2 しょうゆ2.5 酢2																			