## 毎月19日は『食育の日』

## 2020年12月 砥川小学校・牛津中学校予定献立表

<今月の目標> 楽しい 雰囲気づくりをしよう

早寝・早起き・朝ごはん みそ汁食べて

小 中

				月の日標		> 楽しい 雰囲気つ				Ja b . 5	T
						木	材料名			ねつりょう	ねつり
日	= k K T B II 献立名		おもにエネルギーのもとになる (黄の食品)		おもに体をつくるもとになる (赤 の 食 品)		おもに体の調子をととのえるもとになる(緑の食品)		調味料	(kcal)	) (kca
			たんずいかあっ 炭水化物	LLO	ιo	むきしつ	30日に体の前子をこと		t-	たんぱく質	
付		пи\ <u></u>		脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン !			€ /こんは·
			表類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵  **** ・・豆製品など	十孔・孔裂品 こざかな かいそう 小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	その他	(g)	(g)
	ブルノ		<b>→</b> "/+/		豆・豆製品など	小魚・海藻など 牛乳					
	ごはん	十孔	ごはん	ļ		十孔		<u> </u>		655	796
1	チキン南蛮		小麦粉 片栗粉	白絞油 エッグケア	鶏肉卵		パセリ	玉ねぎ レモン	塩 こしょう 酒		-
火	ごま和え			ごま			ほうれん草 にんじん	白菜 えのき	うすくつしょうゆ しょうゆ みり ん 酒 花かつお	-	-
	さつまいものみそ汁		さつまいも		油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 たまねぎ しめじ	煮干し	23.7	28.
	ごはん ふりかい	けの果物の牛乳	ごはん			牛乳		みかん	しそふりかけ		
2						1 70		生姜 玉ねぎ もやし 白菜	ソース 塩 こしょう 酒 しょう	560	718
水	タロー麺		うどん麺 でん粉	ごま油 サラダ油	豚肉 ちくわ かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たけのこ きくらげ	ゆ 鶏豚湯 うすくちしょうゆ	20.9	25.
	れんこんのしらす和	え	さとう			しらす干し	にんじん	れんこん キャベツ 大根	うすくちしょうゆ 酒 酢 塩	20.9	25.
	麦ごはん 大根キ	ムチ 牛乳	麦ごはん			牛乳		大根 きゅうり	フォくちしょつゆ		
3	  セルフビビンバ丼の!	<u> </u>	こんにゃく さとう	サラダ油	牛肉 赤だしみそ	<u> </u>		白菜キムチ漬け たけのこ 玉ねぎ しめじ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 みりん	653	800
木			270121 1 223	<del> </del>	173 9372007		(T = 10 / 1	にんにく 生姜	トウバンジャン うすくちしょうゆ		
<b>/</b> 1\	ナムル	食べて応援! 佐賀牛学校給食	坦州車業	ごま ごま油		ļ	ほうれん草 にんじん	もやし きくらげ	しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	24.6	29.
	わかめスープ	在其十十次和及	<b>建</b> 穴事未	サラダ油 ごま油	鶏肉	わかめ	葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき	うすくちしょうゆ 酒		
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳					
4	なすのミートグラタ	ン	パン粉 もち麦	サラダ油	豚ひき肉 いんけんへー	チーズ	にんじん トマトピューレ	なす 玉ねぎ しめじ にんにく	塩 こしょう トマトケチャップ	582	78
金	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシ	スト	<del> </del>	にんじん ブロッコリー	<u>i</u> 1	<u>赤ワイン ソース バジル</u> 塩		
				ング		ļ		キャベツ きゅうり	価 うすくちしょうゆ しょうゆ 塩 こ	22.9	30.
	コンソメスープ		じゃがいも	サラダ油	ベーコン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき セロリ	しょう コンソメ 白ワイン バジル		
	ごはん さつまポテト (中	学校のみ) 牛乳	ごはん さつまポテト	<u></u>		牛乳				· <u></u>	
7	うま煮		里芋 こんにゃく さとう	サラダ油	鶏肉 厚揚げ うずら卵	1	にんじん さやいんげん	大根 れんこん ごぼう	酒 みりん しょうゆ 塩	574	76
· 月	かけあえ		 さとう	ごま	ちくわ 米みそ	<del> </del>	にんじん	<u>干しいたけ</u> 大根 きゅうり	うすくちしょうゆ 花かつお 酢 みりん 酒 塩		
-				- 5		<u> </u>		<del></del>	ぼ みりん 沿 塩 しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	21.6	25
	手作りふりかけ				鮭 かつお節		小松菜	とうもろこし 生姜	塩		
	ごはん	牛乳	ごはん	ļ	<b></b>	牛乳	<u> </u>	ļ	ļ	_	
8		食べて応援!	てんぷら粉	白絞油	マダイ			<u> </u>		643	77.
火		佐賀ん魚 学校給食提供事業	こんにゃく さとう	サラダ油	大豆	野菜昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	しょうゆ 酒 みりん	27.9	32.
	みそけんちん汁		里芋	サラダ油	豆腐 油揚げ みそ	<u> </u>	葉ねぎ にんじん	しめじ 玉ねぎ 大根 白菜	だし昆布	27.9	] 32.
	小さいミルクパン	牛乳	小さいミルクパン			牛乳	,,,,,,,		カレールウ ソース 塩		1
		7.70		! !	Tide etc.	T-7-0	(= ( )	玉ねぎ キャベツ しいたけ	酒 しょうゆ	562	77
	カレーうどん		うどん麺 片栗粉 	<u> </u> 	鶏肉	<u> </u>	にんじん 葉ねぎ	しめじ	うすくちしょうゆ みりん		
水	冬野菜のサラダ	マナーデー		和風ドレッシング		ļ	ブロッコリー にんじん	きゅうり カリフラワー	塩	20.6	27.
	根菜チップス		じゃがいも	白絞油				れんこん	塩		
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
10 木	魚のゆずみそ煮		さとう	ļ	さば 米みそ	 		ゆず 生姜	しょうゆ みりん 酒	627	75
				ļ	CIG AME	ļ		<del> </del>	<del></del>		
	ほうれん草のアーモンド和え		さとう	アーモンド		ļ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり	塩 みりん しょうゆ	25.3	30.
	ふわふわ汁		じゃがいも パン粉 片栗粉		卵		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	うすくちしょうゆ 塩 酒 花かつお だし昆布		
	ミルクパン 果物	牛乳	ミルクパン	İ		牛乳		みかん		608	80:
11	ハムのマリネ		さとう	オリーブ油	<i>/\</i> \			かぶ きゅうり 玉ねぎ	塩 こしょう 日ソイン		
金	白菜のクリーム煮		小麦粉	バター サラダ油	鶏肉 米みそ いんげんべー	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ しめじ	りんご酢 酢 うすくちいょう 塩 こしょう コンソメ	25.0	32.
		牛乳		パラー リフラ油	スト	į.	グリンピース	とうもろこし	白ワイン		
	ごはん	十孔	ごはん		1 to 2 - + 10 to 52	牛乳				626	75
	がたっ子揚げ		片栗粉 	白絞油	白身魚のすり身 卵	のり	しそ葉	玉ねぎ れんこん 生姜	塩 酒		
月	ごま酢和え		さとう	ごま ごま油			にんじん	きゅうり キャベツ	塩 酢 うすくちしょうゆ	24.5	29.
	豚汁		こんにゃく 里芋	サラダ油	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 たまねぎ ごぼう しめじ	煮干し		
	ごはん 牛乳		ごはん			牛乳		0.50			1
15 火	中華和元 麻婆豆腐			プナンカ	→ → 7. 全中公司	<del> </del>	に / じ / ・ 主挿芸	きゅうり 仕羊	塩 酢 うすくちしょうゆ	626	75
			春雨 さとう 	ごま油	ささみ 錦糸卵 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐	<u> </u>	にんじん 青梗菜	きゅうり 生姜 玉ねぎ なす たけのこ しめじ 干し椎	しょうゆ 鶏豚湯 甜麺醤 しょうゆ 酒 豆	24.6	29.
			片栗粉	サラダ油	みそ 一番 日野豆腐		にんじん 葉ねぎ	茸 生姜 にんにく	板醤 うすくちしょうゆ 塩		
	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン	İ		牛乳					
16	スパゲティナポリタ	ン	 スパゲティ	オリーブ油 バター	豚肉	粉チーズ	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	ドバトケチャップ ソース しょうゆ 塩	681	93
水	マセドアンサラダ		じゃがいも	エッグケア	<i>Л</i> Д	<u> </u>	にんじん	きゅうり とうもろこし レモン	<u>こしょう</u> 赤ワイン 塩 こしょう		
			L			<u> </u>		ļ	- CO& J	24.7	33.
	果物 お誕生日こんだて ごはん 牛乳		ごはん			<b>/</b> 中國		りんご			-
		十孔	<u></u> I&/\)	<u> </u> 	1 > +: :	牛乳		<u> </u> 		595	74
17	しゅうまい			<u> </u>	しゅうまい	<u> </u>		<u> </u>			
木	海藻サラダ			<u> </u>		海藻ミックス		大根 きゅうり とうもろこし	青じそドレッシング 塩	22.2	27
	八宝菜		片栗粉	サラダ油 ごま油	豚肉 うずら卵 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ 青梗菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 生姜	鶏豚湯 しょうゆ 酒 塩 こしょ う 酢		
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン	<u> </u>		牛乳			В В В В В В В В В В В В В В В В В В В		
18	ハンバーグ		パン粉(乾燥)	<u> </u>	豚ひき肉,牛ひき肉,たまご,国産白 いんげん(ペーストタイプ)	牛乳	にんじん	玉葱,れんこん,えだまめ	塩コショウ		94
金	グリーンサラダ	中のみ		イタリアンドレッシング	- 100/10 C \ \\(\frac{1}{2}\)	i	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	<del> </del>		
		小お弁当	 じゃがいも	サラダ油	~	<u> </u>		<del> </del>	コンソメ うすくちしょうゆ しょうゆ		39
	オニオンスープ			シンツ州	ベーコン	4	にんじん,パセリ(乾)	玉葱,しめじ	白ワイン 塩 こしょう		-
		まで 生乳	ごはん	i 	<b> </b>	牛乳	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	CEC	
21	さんまのみぞれ煮 _			<u> </u>	さんまのみぞれ煮	<u> </u>		<u> </u> 		659	83
月	磯香和え	冬至の行事食		ごま油		のり	ほうれん草 にんじん	れんこん 大根	りんご酢 みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 塩	22.8	28
	かぼちゃのそぼろ煮		じゃがいも こんにゃく	サラダ油	豚ひき肉 大豆		かぼちゃ にんじん きやい		うすくちしょうゆ 塩 花かつお しょうゆ うすくちしょ	0	20
	ロールパン クリスマスケーキ 牛乳		ロールバン クリスマスケー			<b>仕</b> 回	んげん		うゆ 酒 みりん		-
		∧7 <sup>-</sup> † <b>午乳</b>	±	! !		牛乳	<b> </b>		<u> </u>	542	70
	グリルチキン	行事食		ļ	鶏肉	T1W-		にんにく レモン	しょうゆ 白ワイン	J+Z	_'
	雪ん子サラダ	クリスマン	z	オリーブ油		カツテーシナー ズ チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 無ごしょう 白ワイン	25.5	32
	コンソメスープ				ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ 白菜 セロリ	コンソメ うすくちしょうゆ しょ	-	
	ピザトースト	牛乳	食パン(市販品)	サラダ油,オリーブ	ウィンナー	午乳 シュレツ	トマト,青ピーマン		うゆ 白ワイン 塩 こしょう		1
23		十孔	マンハン(リカスロロ)	油		ドチーズ	1 X 1 7 H C - X Z	玉葱,しめじ,にんにく(りん茎)	塩 こしょう		75
	ビーンズサラダ			ドレッシング	ミックスビーンズ	1	<u> </u>	キャベツ,きゅうり,コーン			
水				!					T		26

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。

【「食べて応援!佐賀ん魚学校給食提供事業」について】

