



平成29年度12月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (金)	さげごはん 牛乳 のっぺいじる にまめ	牛乳 さげ とりにく なまあげ きんときまめ	こめ ごま さといも でんぷん さとう	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう	605	13.9
					23.6	2.5
4 (月)	わかめごはん 牛乳 いりどり はくさいとしらすのあえもの デザート	牛乳 わかめ とりにく こおりどうふ しらす とうにゅうプリン	こめ さといも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん こんにゃく はくさい	646	17.8
					20.3	2.1
5 (火)	マーブルしょくパン はっこう乳 クラムチャウダー こまつなときのこのソテー くだもの	牛乳 はっこう乳 あさり ベーコン スキムミルク	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ こまつな しめじ ホールコーン みかん	640	17.6
					21.8	2.3
6 (水)	ごはん 牛乳 ごじる ぶたにくのしょうがいため キャベツのおかかあえ	牛乳 ぶたにく だいす あぶらあげ かつおぶし とうにゅう みそ	こめ あぶら さといも	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ だいこん もやし しめじ キャベツ こんにゃく	684	20.2
					28.6	1.9
7 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン フルーツポンチ ミニフィッシュ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ミニフィッシュ	ちゅうかめん パン あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな もも みかん パイン りんご	631	18.0
					27.4	2.8
8 (金)	ピラフ 牛乳 こまつなとぶたにくのスープ さつまいもとにんじんのごまあえ	牛乳 ウィナー むきえび ぶたにく だいす	こめ むぎ バター ごま あぶら はるさめ さとう さつまいも でんぷん	たまねぎ ピーマン エリンギ こまつな にんにく にんじん	634	23.6
					21.0	2.8
11 (月)	そぼろごはん 牛乳 けんちんじる ひじきのにつけ デザート	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ とうふ ひじき	こめ むぎ さとう あぶら さといも	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうなんゴールドゼリー	632	17.5
					24.7	2.9
12 (火)	ラスク 牛乳 ポークビーンズ もやしとコーンのソテー	牛乳 だいす ぶたにく	パン マーガリン さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト もやし キャベツ ホールコーン	653	25.0
					28.4	2.4
13 (水)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ツナとだいこんのものにもの みそしる	牛乳 ハンバーグ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	だいこん しょうが たまねぎ	696	21.4
					26.8	3.0
14 (木)	コッパン 牛乳 かぶのクリームシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ みかんジャム くだもの	牛乳 ベーコン スキムミルク ツナ	パン あぶら バター こむぎこ マヨネーズ ジャム	にんじん かぶ たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ ホールコーン パナナ	679	28.0
					23.3	2.3
15 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー もやしのあえもの ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク ハム	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース もやし ホールコーン ふくじんづけ	670	16.6
					23.5	3.0
18 (月)	ごはん 牛乳 にくみそに いそかあえ	牛乳 とりにく なまあげ たまご みそ かつおぶし のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい	642	18.5
					24.9	2.1
19 (火)	ちゃんぽん 牛乳 ミニミルクスティック あおなごまあえ あげしゅうまい	牛乳 ぶたにく かまぼこ いか むきえび しゅうまい	ちゃんぽんめん パン さとう あぶら ごま こむぎこ	にんじん たまねぎ なら キャベツ きくらげ こまつな もやし	649	25.8
					26.6	2.7
20 (水)	ライトフランスパン 牛乳 とりのからあげ ミネストローネ じゃがいものソテー クリスマスデザート	牛乳 とりにく ベーコン いんげんまめ	パン でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも ガトーショコラ	しょうが にんにく たまねぎ セロリー ホールトマト パセリ さやいんげん ホールコーン	728	29.3
					26.5	3.1

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

地場産物を食べよう!!

神奈川県や愛川町で穫れた野菜やお米を食べることで、地域の自然や食文化、産業などについての理解を深めるきっかけになり、生産や流通などの人々の努力を感じることができます。そして普段食べている物が多くの人に支えられていることを知り、感謝の気持ちを抱くことができます。ご家庭でも、地元の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。

けんちん汁の作り方

材料 (4人分)	里芋	100g	油揚げ	1枚
	ごぼう	40g	絹豆腐	1/2丁
	にんじん	60g	油	小さじ1
	大根	80g	醤油	20g
	長ねぎ	20g	塩	小さじ1/3
	こんにゃく	1/8枚	だし汁	30ml

- ① 材料を一口大の大きさに、油揚げは短冊に切る。
- ② 鍋に油を入れ、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、里芋を炒め、油揚げとだし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐を入れ、醤油、塩で味を調える。
- ④ 長ねぎを入れて軽く煮てできあがり。

