

令和6年12月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

献立名				主な材料名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2月	ごはん	チズッカリ ^{チウガ} 風 ^{ふう} 神 ^{しん} 中華 ^{ちゅうが} スープ 韓国 ^{かんこく} 風のりごまふりかけ		ごはん さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ あかみそ きざみのり	ちんげんさい ながねぎ もやし にんじん たけのこ にんにく きくらげ ねしょうが	620 29.7 382
3火	肉うどん	みかんのカップケーキ みぞれ和え		じごうどん こむぎこ さとう バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ほうれんそう ながねぎ にんじん はくさい だいこん オレンジジュース みかかん ほししいたけ	618 23.6 324
4水	昆布ごはん	イカのかりん揚げ 呉汁 ^{ごじゅう}		せいはくまい でんぶん さとう べいりゅうばく なたねあぶら	ぎゅうにゅう あかみそ とりにく とうにゅう だいず あぶらあげ いか しろみそ きざみこんが	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	610 29.8 341
5木	コッペパン	焼きそば 白玉 ^{しらたま} 入りフルーツポンチ		むしちゅうがめん コッペパン さとう しらたまだんご なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし おうとうかん たまねぎ みかかん バイナップル にんじん りんごかん	672 22.0 295
【12月6日】は、12月分給食費引き落とし日です。5日までに残高のご確認をお願いします。							
6金	小松菜 ^{こまつな} ピラフ	焼きウインナー 冬野菜 ^{ふゆやさい} のポトフ		せいはくまい じゃがいも バター べいりゅうばく なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	だいこん こまつな たまねぎ はくさい コーン にんじん にんにく	648 26.7 315
9月	かやくごはん	ちくわの磯 ^{いそ} 辺 ^へ 揚げ みそ汁		せいはくまい こむぎこ さとう なたねあぶら べいりゅうばく	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ あおのり	だいこん にんじん たけのこ こまつな いとこんにゃく ほししいたけ	606 24.7 322
10火	カレーライス	華 ^か 風 ^{ふう} サラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ はるさめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく	634 21.5 270
11水	華 ^か 風 ^{ふう} あんかけそば	アップルスイートポテトフライ 大根 ^{だいこん} の中華 ^{ちゅうが} 漬 ^{つけ} 物		ホットラーメン さとう ぎょうざのかわ バター さつまいも ごまあぶら なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいこん はくさい もやし にんじん りんごかん にら だいこんば ほししいたけ ねしょうが にんにく	617 23.1 286
12木	ごはん	肉豆腐 ^{にくどうふ} じゃこの生 ^{しょう} 姜 ^が 煮 ^に 磯 ^{いそ} の香 ^か 和 ^わ え		ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう やきどうふ はなかつお ちりめんじゃこ きざみのり ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ しらたき にんじん えのきたけ ねしょうが	638 29.4 523
13金	ツナ ^{つな} そぼろ ^{そぼろ} ご飯	こんにゃくの炒 ^い り煮 ^に みそ汁		ごはん しろごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ あかみそ しろみそ あぶらあげ	こんにゃく たまねぎ はくさい にんじん ながねぎ こまつな ねしょうが	624 23.3 338
16月	ごはん	豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} と筆 ^{えんぴ} 芋 ^{いも} の炒 ^い め煮 ^に のりの佃煮 ^{てんしゆ} かきたまみそ汁		ごはん さといも さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご しろみそ きざみのり	だいこんこんにゃく にんじん ながねぎ ほうれんそう ねしょうが ほししいたけ にんにく	617 23.8 317
17火	さとう揚げパン	蓮根 ^{れんこん} 入り鶏 ^{とり} 団子 ^{だんご} のスープ ヨーグルト		コッペパン さとう なたねあぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ぶたにく	はくさい たけのこ にんじん こまつな れんこん ながねぎ ねしょうが きくらげ	630 24.7 395
18水	ごはん	鱈 ^{たら} のかわりみそ煮 ^に 辛子 ^{からし} 和え 山海汁		ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば うずらたまご かまぼこ あかみそ わかめ	こまつな もやし にんじん ながねぎ ねしょうが	605 27.8 324
19木	うち入れ	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそ田 ^{でん} 菜 ^な		ゆでうどん なたねあぶら さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ	かぼちゃこんにゃく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ ゆず	617 19.9 321
20金	お☆た☆の☆し☆み			じゃがいも しょうパン こむぎこ でんぶん なたねあぶら グレープ フルーツ バター	ミルクコーヒー とりにく カナディアンベーコン だいず	きゃべつ たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ にんにく	673 27.1 294
給食回数		《15回》		平均栄養量			629 24.5 336

※都合により献立を変更することがあります。

☆☆☆作ってみよう！給食レシピ☆☆☆

ちくわの甘辛煮 (3～4人分)

焼きちくわ	170g
揚げ油	適量
しょうゆ	小1
みりん	小1
砂糖	小1
水	小2
ごま(お好みで)	適量

11月の給食に登場し、好評でした。簡単でごはんがすすむおかずです。

【作り方】

- ① 焼きちくわは、1cmくらいの斜め切りにする。
- ② しょうゆ、みりん、砂糖、水をさっと煮てたれを作る。
- ③ 切ったちくわは、油で揚げてしっかり油をきる。
- ④ 揚げたちくわにたれをからめて、できあがり。

※油を多めにひいたフライパンで炒め揚げし、調味料を加えてもOKです！フライパンに油が残っていたら一度取り出した方がよいです。

