



平成30年12月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
3 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		688 823	26.2 29.6
	さばの一夜干し	さば	サラダ油			
	三色からしあえ	かまぼこ		こまつな・もやし		
	さつま汁	とり肉	サラダ油・さつまいも	大根・ごぼう・こんにやく・いんげん・干しいたけ		
4 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 861	25.0 31.5
	しゅうまい (小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉・たら	小麦粉	玉ねぎ		
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉	サラダ油・でんぷん	玉ねぎ・にら・にんじん・干しいたけ・しょうが		
	切り干し大根のナムル	わかめ	ごま・ごま油・さとう	切り干し大根・もやし・にんじん		
5 (水)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		625 852	22.7 29.5
	塩ラーメンスープ	とり肉・わかめ	サラダ油・ごま	キャベツ・もやし・とうもろこし・長ねぎ・にら		
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・小麦粉	たけのこ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ		
	はるさめサラダ	とり肉	はるさめ・さとう・ごま油	キャベツ・にんじん・ほうれん草		
6 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		573 723	25.3 30.9
	いかのしょうが焼き	いか	サラダ油・さとう	しょうが		
	こまつナサラダ	まぐろ水煮	ドレッシング・ごま	小松菜・キャベツ・とうもろこし		
	せんべい汁	とり肉	サラダ油 小麦粉(かやきせんべい)	大根・にんじん・まいたけ・ごぼう・長ねぎ・白滝		
7 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		631 828	24.4 30.9
	チキンのスパイス焼き	とり肉	サラダ油			
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも・サラダ油	玉ねぎ		
	カブのミルクスープ	牛乳・生クリーム ベーコン	サラダ油	カブ・白菜・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム ほうれん草・パセリ		
10 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		642 806	27.4 33.0
	めだいの西京焼き	めだい	サラダ油・さとう			
	れんこんきんぴら	ぶた肉	ごま油・ごま・三温糖	れんこん・にんじん・えだまめ・こんにやく		
	えのきのかきたま汁	鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・えのき茸・ほうれん草		
11 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		606 768	24.7 30.5
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油 ごま・三温糖	玉ねぎ		
	白菜のこんぶあえ	こんぶ	ごま油・ごま	白菜・にんじん		
	中華スープ	とうふ・わかめ	ごま油	もやし・たけのこ・長ねぎ・しょうが		
12 (水)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		664 843	25.7 31.3
	キムチうどん汁	ぶた肉	サラダ油	白菜・もやし・にんじん・長ねぎ・にら		
	ちくわフライ (小2個・中2個)	ちくわ	サラダ油・小麦粉	しょうが		
	こんにやくサラダ		ドレッシング	こんにやく・キャベツ・にんじん・みずな・えだまめ		
13 (木)	麦ごはん・牛乳	牛乳	ごはん・おし麦		781 1015	22.9 29.2
	根菜カレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう		
	大豆ナゲット (小2個 中3個)	大豆	サラダ油			
	フルーツ白玉		白玉もち	みかん・パイナップル・黄桃		

日本の味
青森県

今月の長ねぎ・大根・キャベツ・白菜（一部）は高萩産です。 ※太字は高萩産

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
14 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		694 943	27.2 35.9
	ハンバーグ	とり肉	三温糖	トマト(ケチャップ)		
	海そうサラダ (ボトル玉ねぎドレッシング)	わかめ	マロニー・ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも アルファベットマカロニ	白菜・ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん		
17 (月)	ごはん・のむヨーグルト	のむヨーグルト	ごはん		559 718	23.6 29.9
	いわしのみぞれ煮	いわし		大根		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ	ごま	もやし・小松菜		
	しょうがのあったかスープ	とり肉・とうふ・かまぼこ	サラダ油・里いも	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・長ねぎ		
18 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		676 865	26.3 32.7
	ほうれん草メンチカツ	ぶた肉	サラダ油・小麦粉	ほうれん草		
	チキンささみのサラダ (ボトルゴマドレッシング)	とり肉・ひじき	ドレッシング	きゅうり・にんじん・もやし		
	おでん	こんぶ・はんぺん 豆ちくわ・あげボール	さとう	大根・にんじん・こんにやく・からし		
19 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		586 740	25.3 31.2
	ねぎ塩ぶた丼の具	ぶた肉	さとう・ごま・ごま油	長ねぎ・玉ねぎ・にんにく・レモン果汁 <small>いばらき 深城をたべよう</small>		
	ブロッコリーのツナマヨあえ	まぐろ水煮	ごま・ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・ブロッコリー		
	わかめとはるさめのスープ	わかめ	サラダ油・ごま油 はるさめ	もやし・にんじん・とうもろこし		
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 837	27.3 32.9
	あじのゆうあん焼き	あじ	サラダ油	ゆず		
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉	サラダ油・さとう・でんぷん	かぼちゃ・グリーンピース		
	こんこんみそ汁	生あげ	ごま	大根・れんこん・にんじん・長ねぎ		
21 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		687 902	22.7 31.5
	クリスピーチキン	とり肉	小麦粉・サラダ油			
	カラフルソテー		サラダ油・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・とうもろこし・にんにく		
	トマトスープ	ウインナー・大豆	サラダ油・さとう	白菜・玉ねぎ・トマト・にんにく		
	クリスマスケーキ		米粉・さとう			
	★★ 平均 ★★				650 835	25.1 31.4

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

6日…日本の味めぐり～青森県～「せんべい汁」

せんべい汁とは、肉や野菜、きのこなどでだしを取った汁の中に、鍋用の南部せんべい(おつゆせんべい)を割りいれて、煮込んで食べる八戸地方の郷土料理です。

使うせんべいは、米からできたせんべいとは違い、汁もの専用で作られており、煮込んでも溶けにくく、食べるともちっとした食感があります。



<材料 4人分>

- かやくせんべい・・・4枚
- とりこま肉・・・40g
- (酒・・・大さじ1)
- 大根・・・80g
- にんじん・・・40g
- 長ねぎ・・・40g
- ごぼう・・・20g
- まいたけ・・・20g
- サラダ油・・・適宜
- だし汁・・・900ml
- しょうゆ・・・大さじ4
- 塩・・・小さじ1

<作り方>

- ① とり肉に酒をふる。
野菜を切る。
・大根、にんじん→いちよう切り
・長ねぎ→小口切り、斜め切り
・ごぼう→ささがき、斜め切り
・まいたけ→ほぐす
- ② 油を熱し、とり肉を炒める。
ごぼう、にんじんを加えて軽く炒める。
- ③ 大根、だしを加えて煮る。
- ④ まいたけを入れて軽く煮る。
しょうゆ、塩を入れて味を整える。
最後にねぎを入れて、完成。

