


令和3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 | からだのちょうしをととのえる | | |
| 1 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 632 814 | 23.0 28.9 |
| | とうふの中華煮 | ぶた肉・とうふ | サラダ油・三温糖 でんぷん・ごま油 | しょうが・ 長ねぎ ・玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ 干しいたけ | | |
| | えびしゅうまい(小2個・中3個) | えび・かに・鶏卵 | 小麦粉・でん粉 | 玉ねぎ・しょうが | | |
| | 中華サラダ | | ごま油・三温糖・はるさめ | キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし | | |
| 2 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 596 762 | 20.6 25.5 |
| | おでん | こんぶ・ちくわ・はんぺん 揚げボール | じゃがいも・三温糖 | だいこん ・にんじん・こんにゃく | | |
| | わかさぎフリッター(小2個・中3個) | わかさぎ・あおさ | サラダ油・小麦粉・でん粉 米粉 | | | |
| | 磯香あえ | のり | | もやし・にんじん・ほうれん草 | | |
| 3 (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 | | 604 804 | 20.4 25.2 |
| | オムレツ | 鶏卵 | でん粉・三温糖・サラダ油 | | | |
| | フルーツサンドの具 | ヨーグルト・生クリーム | さとう | 黄桃・みかん・パインアップル | | |
| | ウィンナーと野菜のスープ | ウィンナー | | 玉ねぎ・白菜・にんじん・チンゲンサイ・にんにく | | |
| 6 (月) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 639 833 | 23.5 30.2 |
| | とり肉のからあげ(小2個・中3個) | とり肉 | サラダ油・小麦粉・でんぷん さとう |  | | |
| | いそ煮 | ひじき・ちくわ・大豆 | サラダ油・三温糖 | にんじん・枝豆 | | |
| | 小松菜のスープ | ベーコン | サラダ油 | 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・小松菜・にんにく | | |
| 7 (火) | ソフトめん・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉 | | 657 831 | 26.6 34.5 |
| | とり南蛮汁 | とり肉・油揚げ | サラダ油・でんぷん | だいこん ・ほうれん草・えのき・ 長ねぎ ・にんじん | | |
| | 三色あえ | かまぼこ | 三温糖 | もやし・小松菜 | | |
| | さつまいものタルト | 鶏卵 | 小麦粉・マーガリン・さとう さつまいも・あんこ | | | |
| 8 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 635 829 | 22.6 28.7 |
| | 肉団子(小2個・中3個) | とり肉 | さとう・パン粉・でん粉 | 玉ねぎ | | |
| | 蓮根と牛肉の炒め物 | ぎゅう肉 | サラダ油・三温糖 | にんじん・れんこん・玉ねぎ | | |
| | もずくのスープ | とうふ・ナルト・もずく | | にんじん・えのき・ほうれん草・ 長ねぎ | | |
| 9 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 652 817 | 28.3 34.1 |
| | さわらの照り焼き | さわら | サラダ油・さとう | | | |
| | ほうれん草のごまあえ | ちくわ | ごま・三温糖 | ほうれん草・にんじん・もやし | | |
| | ほうとう | ぶた肉・みそ | サラダ油・小麦粉 | 白菜・ だいこん ・かぼちゃ・ 長ねぎ | | |
| 10 (金) | 丸パン・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉・マーガリン・さとう | | 593 823 | 23.0 31.2 |
| | ハンバーグ | とり肉・ぶた肉 | さとう | 玉ねぎ・にんにく・しょうが・かぼちゃ | | |
| | いんげんのソテー | ハム | サラダ油 | いんげん・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく | | |
| | ポトフ | ウィンナー | サラダ油・じゃがいも | 白菜・玉ねぎ・にんじん・にんにく | | |
| 13 (月) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 621 778 | 22.5 27.5 |
| | 白身魚フライ | ホキ | サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉 | | | |
| | しょうがあえ | かまぼこ | 三温糖 | もやし・小松菜・しょうが | | |
| | あおさのみそ汁 | とうふ・あおさ・みそ | | だいこん ・にんじん・ほうれん草・ 長ねぎ | | |

* 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。

今月の **だいこん**・**長ねぎ**は高萩産です。※下線は高萩産です。

| 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 | からだのちょうしをととのえる | | |
| 14 (火) | 麦入りごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん・麦 | | 699 890 | 18.0 21.8 |
| | チキンカレー | とり肉 | サラダ油・じゃがいも・小麦粉 さとう | 玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく・しょうが | | |
| | わかめサラダ | わかめ | 和風ドレッシング | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | |
| | フルーツナタデココ | | ナタデココ・さとう | 黄桃・みかん・パインアップル | | |
| 15 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 638 829 | 25.2 31.8 |
| | ぎょうざ(小・中2個) | とり肉・ぶた肉 | 小麦粉・ごま油・でん粉 | キャベツ・玉ねぎ・にら | | |
| | 骨げんきあえ | ちくわ・チーズ | | もやし・小松菜 | | |
| | 豆乳キムチ鍋 | ぶた肉・とうふ・豆乳・みそ 昆布 | サラダ油・三温糖 | 白菜・にんじん・もやし・にら・ 長ねぎ ・しめじ・白滝・大根 にんにく・しょうが | | |
| 16 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 683 859 | 22.4 27.0 |
| | 厚焼き卵 | 鶏卵 | さとう・サラダ油・でん粉 | | | |
| | 寒天のあえもの | かまぼこ・寒天 | サラダ油・三温糖 | 白菜・小松菜・きゅうり・にんじん | | |
| | じゃがいもの甘辛煮 | とり肉・大豆 | ごま油・三温糖・じゃがいも | にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ・ 長ねぎ こんにゃく・いんげん | | |
| 17 (金) | バターパン・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉・マーガリン・さとう | | 698 935 | 25.4 33.0 |
| | フランクフルト | フランクフルト | サラダ油・三温糖 | | | |
| | ツナサラダ | マグロ | 塩ドレッシング | キャベツ・きゅうり・にんじん | | |
| | パンプキンポタージュ | ベーコン・生クリーム スキムミルク・牛乳 | サラダ油・小麦粉 | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・パセリ・かぼちゃ | | |
| 20 (月) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 647 816 | 23.5 28.5 |
| | いわしのしょうが煮 | いわし | さとう・でん粉 | しょうが | | |
| | ごぼうサラダ | | マヨネーズ・さとう・ごま油 ごま | ごぼう・きゅうり・とうもろこし | | |
| | 白菜と油揚げのみそ汁 | みそ・油揚げ | | もやし・白菜・にんじん・えのき・ほうれん草・ 長ねぎ | | |
| 21 (火) | 中華めん・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉 | | 594 801 | 24.4 31.8 |
| | ピリ辛みそラーメンスープ | ぶた肉・ナルト・みそ 大豆 | サラダ油・ごま油 | しょうが・玉ねぎ・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草・にんにく もやし | | |
| | とうふナゲット(小2個・中3個) | とうふ・豆乳 | 小麦粉・サラダ油・さとう でん粉 | 玉ねぎ | | |
| | キャベツの昆布和え | こんぶ | | キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん | | |
| 22 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 679 827 | 22.3 25.6 |
| | 野菜メンチカツ | ぶた肉・とり肉 | サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉 | キャベツ | | |
| | 五目きんぴら | さつまあげ | サラダ油・三温糖 | ごぼう・にんじん・こんにゃく・枝豆 | | |
| | かぼちゃのみそ汁 | みそ・油揚げ | | 小松菜・玉ねぎ・にんじん・えのき・ 長ねぎ ・かぼちゃ | | |
| 23 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 610 771 | 25.4 31.4 |
| | スタミナ焼き | ぶた肉 | サラダ油・ごま油・ごま・三温糖 | 玉ねぎ・にんにく | | |
| | 土佐あえ | かつお節 | | もやし・にんじん・小松菜 | | |
| | 具沢山すまし汁 | とうふ・ナルト | | だいこん ・白菜・水菜・にんじん・しょうが | | |
| 24 (金) | バターパン・飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト・脱脂粉乳 | 小麦粉・マーガリン・さとう バター | | 732 975 | 25.1 34.3 |
| | クリスピーチキン | とり肉 | 小麦粉・でん粉・大豆粉 サラダ油 | にんにく | | |
| | リトルスターサラダ | ハム | 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ | キャベツ・とうもろこし・ブロッコリー・にんにく | | |
| | キャロットポタージュ | 牛乳・生クリーム スキムミルク・白いんげん豆 | サラダ油・小麦粉 | 玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・にんじん パセリ | | |
| | クリスマスケーキ | 豆乳 | さとう・米粉・サラダ油 | | | |
| | ★★ 平均 ★★ | | | | 640 830 | 23.0 29.1 |

9日・・・日本の味めぐり ～山梨県～

「ほうとう」は、小麦粉を練り、たいらに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだもので、山梨県の代表的な郷土料理です。稲作が適さない山の中で、お米に代わる主食として古くから親しまれてきました。

昔は、「ほうとうめん」が打てないと、一人前ではないとされていて、嫁入り修行のひとつとされていたそうです。