

# 12月のこんだてよていひょう



平成26年 沢石共同調理場(小学校)

日	こんだてめい		おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしを とどのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	そのた (ちようみりよう)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・ 137
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	えんぶん (g)		
1 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう とりのチリソースに チンゲンサイのちゅうかあえ もやしスープ	ぎゅうにゅう・とりにく ハム	たまねぎ・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・グリーンピース・チンゲンサイ もやし・にら・にんじん	ごはん・かたくりこ・あぶら さとう・ごまあぶら	しょうゆ・酒・塩 豆板醤・トマトケチャップ 酢・中華ストック・中華ソース	642	23.5	19.3	2.8		ND
2 (火)	ココアあげパン	ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ ひきにくだんごスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・ツナ とりにく・たまご	ブロッコリー・キャベツ・コーン にんじん・はくさい・ねぎ	ココア・しょうゆ・酢 さとう・かたくりこ はるさめ・りんごゼリー	ココア・しょうゆ・酢 塩・コンソメ	630	24.6	24.7	2.6	沢小1年の リクエストメニュー	
3 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう えびしゅうまい だいずとわかめのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう・えびしゅうまい とうふ・たまご だいず・わかめ	キャベツ・にんじん ほうれんそう・ねぎ	ソフトめん・さとう あぶら・かたくりこ	しょうゆ・酢 塩・かつおぶし	615	24.9	18.2	4.8		
4 (木)	ひじきごはん	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とさづけ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・かつおぶし とうふハンバーグ・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・ほししいたけ グリーンピース・しょうが・キャベツ だいこん・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう ごま	しょうゆ・みりん 塩・かつおぶし	595	25.2	15.1	2.8		ND
5 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう さばのカレーやき ちくさあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) いか・あぶらあげ・きんしたまご	にんじん・キャベツ・もやし ごぼう・たまねぎ ほうれんそう	ごはん・さとう はるさめ・ごま いもだんご	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし カレー粉・酢	644	26.1	17.1	2.5		
8 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう のりのつくだに いりどうふ ブロッコリーのおかマヨあえ	ぎゅうにゅう・のりのつくだに たまご・とうふ・とりにく かつおぶし	にんじん・たまねぎ・いんげん ブロッコリー・キャベツ コーン	ごはん・さとう・あぶら 卵不使用マヨネーズ	しょうゆ・酢 酒	653	24.4	21.6	1.7		
9 (火)	しょうパン	ぎゅうにゅう ツナオムレツ ポテトのチーズに だいこんスープ	ぎゅうにゅう ツナオムレツ・チーズ ベーコン・とりにく	たまねぎ・グリーンピース コーン・だいこん にんじん	しょうパン・バター こむぎこ・じゃがいも	塩・スープストック しょうゆ・こしょう	616	25.7	18.5	3.2		ND
10 (水)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう みそラーメンスープ はるまき みずなのサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・はるまき かつおぶし	コーン・だいこん・にんじん みずな・キャベツ・ねぎ・にら しょうが・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・あぶら ごま・さとう	酢・冷凍豚骨 中華スープの素 しょうゆ・こしょう・コチュジャン	650	24.2	20.9	2.6		
11 (木)	キムタクごはん	ぎゅうにゅう ウィナーベーコンまき かいそうサラダ はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう・とりにく ウィナーベーコンまき ぶたにく・ミックスかいそう	はくさい・キムチ・つぼづけ・ねぎ キャベツ・あかピーマン・ほししいたけ チンゲンサイ・にんじん・もやし・みかん	ごはん・あぶら・さとう はるさめ	しょうゆ・酢 塩 中華ストック	657	22.6	23.0	3.9	御木沢6年の リクエスト メニュー	
12 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう シーフードカレー ポパイサラダ りんご	ぎゅうにゅう・いか・えび ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・キャベツ・コーン にんにく・りんご	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう ごま	カレールー しょうゆ・白ワイン 酢・トマトケチャップ	660	21.5	16.9	2.7		ND
15 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう てづくりふりかけ ほうれんそうのソテー にこみおでん	ぎゅうにゅう・ひじき・かつおぶし こなとうふ・ちくわ・がんもどき・きつぽあげ うずらのたまご・こんぶ・はんぺん	だいこん・にんじん コーン・ほうれんそう	ごはん・じゃがいも・さとう こんにやく・バター ごま	しょうゆ・みりん 和風だしの素 塩・こしょう	599	24.6	15.2	2.8		
16 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう りんごジャム さかなのフライ かぼちゃサラダ はくさいとソーセージのスープ	ぎゅうにゅう しろみさかなフライ ソーセージ	かぼちゃ・きゅうり・にんじん はくさい・たまねぎ・パセリ	コッペパン・アーモンド 卵不使用マヨネーズ・あぶら りんごジャム	ウスターソース・塩 こしょう コンソメ	697	27.2	21.3	3.4		
17 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう 県産とりにくのおやこどんのぐ ピーナツあえ うちまめじる	ぎゅうにゅう・県産とりにく たまご・うちまめ みそ	こまつな・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ・キャベツ もやし・ほうれんそう・きりぼしだいこん	ごはん・あぶら・さとう ピーナツ	しょうゆ・みりん 和風だしの素 かつおぶし・酢	633	28.9	17.6	2.3		ND
18 (木)	こくとうパン	ぎゅうにゅう タンドリーチキン(黒蜜) ほうれんそうのソテー やさいスープ ケーキセレクト	ぎゅうにゅう 県産とりにく・ハム ヨーグルト	ほうれんそう・にんじん コーン・かぶ・にんにく	こくとうパン・バター・あぶら じゃがいも・キャラメル・ケ ーキ・チョコ・クリーム・ホイテ・ケ ーキ	しょうゆ・塩・ウスターソース トマトケチャップ カレー粉・スープストック	687	27.9	22.9	2.8	パースデー きゅうしよく	
19 (金)	あおなごはん	ぎゅうにゅう さばのソースに れんこんのきんぴら こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さば) みそ	しょうが・れんこん・いんげん にんじん・ごぼう・だいこん	ごはん・さとう ごまあぶら・じゃがいも	青菜・ごはんの素 ウスターソース・しょうゆ・酒 みりん・かつおぶし	657	26.5	16.3	3.4		
22 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう やきざかな おひたし とうじかぼちゃ とんじる	ぎゅうにゅう・あずき さかな(さけ)・かつおぶし ぶたにく・とうふ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん ねぎ・ごぼう・キャベツ ぶなしめじ・ほうれんそう	むぎごはん・さとう じゃがいも こんにやく・あぶら	しょうゆ・しお かつおぶし 和風だしの素	650	28.3	14.0	4.0	ふりかえり のかい	ND
12月 24 (水) ～ 1月 7 (水)												
1月 8 (木)												

●○ ふゆやすみ ○●

◆◇はじまりの会◆◇  
この日からきゅうしよくです。マスクをじゅんびしておきましょう。

学校給食摂取基準 660 13～28 18～22 3未満

\* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりようしょう下さい。