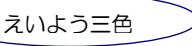

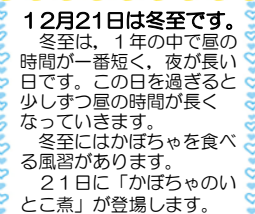




月	火	水	木	金
	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			
おかずの内容(㊄) (赤) 鶏肉・血液・骨・歯 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です 小松菜・・・1日、7日、24日 だいこん・・・1日、10日 キャベツ・・・11日、24日 にんじん・・・15日	さわらは、背中に見青色の斑紋が並び、細長く平たい体や鋭い歯が特徴です。 関東では「さごち」→「さわら」、関西では「さごし」→「やなぎ」→「さわら」というように、成長とともに呼び名が変わる出世魚です。 さわらは、産卵期に漁獲量のピークを迎える春の鰯、脂ののった冬の寒鰯があり、それぞれ違った美味しさがあります。 給食では、21日の「さわらのゆうあん焼き」で登場します。		

	1 ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘煮 ☆さんまのしょうが風味	2 コッパン・牛乳 コーンスープ ☆さつまもグラタン ミックスジャム	3 ごはん・牛乳 トック 豚肉のブルコギ	4 ミニパン・牛乳 揚げパン わかめスープ テリコンカン スティックチーズ
608 22.5 28 (緑) 小松菜 5 (緑) えのき茸 5 (赤) 大根 20 (赤) 冷豆腐 25 (赤) 赤みそ 6 (赤) 白みそ 1.5 削りぶし 2	664 22.4 28 (赤) 冷鶏肉 10 (緑) ホールコーン缶 20 (黄) クリームコーン缶 25 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 油 0.5 (赤) 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 片栗粉 0.5	631 27.3 22 (赤) 冷鶏肉 10 (緑) たけのこ水煮 10 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 20 (黄) トック 20 (赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1 (黄) しょうゆ 4 塩 0.1 油 0.5 こしょう 0.01	641 26.8 38 (黄) ミニパン 1個 (黄) 油 4 (黄) グラニュー糖 1.5 (赤) 冷鶏肉 15 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (赤) 冷豆腐 20 (赤) 乾わかめ 0.4 (黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.01	

7 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆焼きそばのみぞれがけ 小松菜の炒め煮	8 ごはん・牛乳 あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ	9 オリーブパン・牛乳 かぶのブラウンシチュー コーンソテー ☆米粉のりんごケーキ	10 ごはん・牛乳 さつま汁 ☆りやりきハンバーグ	11 コッパン・牛乳 スープ煮 ☆ビーンズサラダ マヨネーズ風ドレッシング チョコレートクリーム
628 23.9 28 (緑) たまねぎ 20 (黄) じゃがいも 25 (赤) 冷うすあげ 3 (赤) 乾わかめ 0.3 (赤) 赤みそ 6 (赤) 白みそ 3 削りぶし 2	655 23.1 24 (赤) 冷鶏肉 20 (緑) はくさい 20 (緑) 青ねぎ 2 (緑) しめじ 10 (緑) 土しらが 1 (緑) にんじん 5 (赤) 焼かまぼこ 5 (黄) 冷うどん 50 淡口しょうゆ 5 みりん 1 塩 0.1 黄) 片栗粉 1 削りぶし 2 だし昆布 0.5	678 21.7 31 (赤) 冷豚肉 20 (緑) かぶ 20 (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 30 (黄) じゃがいも 20 (黄) ブラウンルウ 10 デミグラスソース 5 (黄) 油 0.5 (赤) ポンストック 1 トマトケチャップ 0.5 (緑) トマトピューレ 10 しょうゆ 1 とんかつソース 0.5 (黄) 砂糖 0.3 ガーリック 0.05 塩 0.05 こしょう 0.01	615 22.6 23 (赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 10 (赤) ささがきごぼう 3 (緑) 大根 15 (緑) 青ねぎ 2 (黄) さつまも 20 (赤) にんじん 10 (赤) 冷うすあげ 3 (赤) 白みそ 1 (赤) 赤みそ 7 削りぶし 2	713 24.2 38 (赤) 冷豚肉 15 (赤) 冷ウインナー 5 (赤) キャベツ 20 (緑) にんじん 15 (赤) たまねぎ 30 (黄) じゃがいも 50 (黄) 中華パイオン 1 (黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 (赤) まぐろ(油漬) 10 (緑) ホールコーン缶 15 (黄) 白いんげん豆水煮 12 (緑) たまねぎ 10 こしょう 0.01 (黄) マヨネーズ風ドレッシング(ｸﾗｽ1本) 5 (黄) チョコレートクリーム 1袋(15)

14 ごはん・牛乳 冬野菜カレーライス ☆豆腐サラダ	15 ごはん・牛乳 赤だし 親子丼 ☆たい焼き	16 コッパン・牛乳 ちんげん菜スープ ミンチカツ ソース 野菜ソテー	17 ごはん・牛乳 八宝菜 ☆焼ギョーザ	18 黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆プロッコリーのチーズ焼き
660 21.6 23 (赤) 冷豚肉 20 (緑) カリフラワー 10 (緑) かぶ 20 (緑) にんじん 15 (赤) たまねぎ 40 (黄) じゃがいも 40 (緑) りんごピューレ 5 ガーリック 0.05 (黄) 油 0.5 (黄) カレールウ 12 ポンストック 1 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 こしょう 0.01	663 26.7 24 (緑) えのき茸 5 (赤) 冷うすあげ 3 (赤) 冷豆腐 30 (赤) 乾わかめ 0.3 (黄) ふ 2 (赤) 豆みそ 6 (赤) 赤みそ 5 削りぶし 2 (赤) 冷鶏肉 25 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (赤) 焼かまぼこ 5 (赤) 鶏卵 30 (黄) 油 0.3 (黄) 砂糖 1 しょうゆ 4 みりん 1 削りぶし 1 (黄) 冷たい焼き 1個(30)	619 23.8 33 (赤) 冷豚肉 10 (緑) ちんげん菜 20 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (赤) 中華パイオン 1 塩 0.05 (緑) こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.5 (黄) 油 0.5 (赤) 冷ミンチカツ 1個(50) (黄) 油 5 (赤) ウスターソース 2 とんかつソース 4	609 21.8 26 (赤) 冷豚肉 20 (赤) うすら脚缶 20 (緑) たけのこ水煮 10 (緑) はくさい 50 (緑) ちんげん菜 10 (緑) にんにく 0.5 (赤) 土しらが 1 (緑) にんじん 20 (緑) たまねぎ 30 (緑) 干しいたけ 0.5 (黄) 油 0.5 中華パイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 しょうゆ 3 (黄) 片栗粉 1 (黄) ごま油 0.5	698 26.9 28 (赤) 冷豚肉 10 (赤) 冷ホレス火腿 8 (緑) ビーマン 3 (緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 30 (黄) 油 0.5 (黄) スパゲティ 35 ポンストック 1 トマトケチャップ 22 ウスターソース 1.5 (黄) ホワイトルウ 8 ポンストック 0.01 ガーリック 0.05 (赤) まぐろ(油漬) 7 (緑) プロッコリー 20 (緑) たまねぎ 7 (赤) とろけるチーズ 8 (黄) マヨネーズ風ドレッシング 3 こしょう 0.01

冬至献立 21 ごはん・牛乳 五目汁 かぼちゃのいとこ煮 ☆さわらのゆうあん焼き	22 ごはん・牛乳 春雨スープ 鶏のからあげ野菜あんかけ	23 ミルクパン・牛乳 冬野菜スープ ミートボールのケチャップ煮	24 ごはん・牛乳 みそラーメン ☆和風サラダ	お楽しみ献立 25 コッパン・牛乳 冬野菜のクリームシチュー ☆鶏肉の香草焼き メープルシロップ
640 27.2 22 (赤) 冷鶏肉 10 (緑) たけのこ水煮 10 (緑) ささがきごぼう 7 (緑) にんじん 10 (赤) 青ねぎ 2 (黄) じゃがいも 20 (緑) たまねぎ 20 (赤) 白みそ 1 (赤) 赤みそ 削りぶし 2 (黄) 小豆水煮 7 (緑) かぼちゃ 30 (黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 みりん 0.5 削りぶし 1 (赤) 冷さわら(甘塩) 1切(50) 料理酒 1 (緑) ゆず果汁 0.5 しょうゆ 2 (黄) 砂糖 削りぶし 1.5	670 23.0 28 (赤) 冷豚肉 10 (緑) ちんげん菜 10 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 緑豆春雨 8 (黄) 油 0.5 (赤) 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01 (黄) ごま油 0.2 (赤) 冷鶏肉から揚げ 55 (黄) 油 6 (緑) にんじん 5 (緑) たまねぎ 15 (緑) ビーマン 3 (黄) 片栗粉 0.5 (黄) 油 1.5 (黄) 砂糖 0.3 しょうゆ 3 削りぶし 1	649 24.6 35 (赤) 冷ベーコン 7 (緑) プロッコリー 10 (緑) はくさい 10 (緑) かぶ 15 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) マカロニ(シエル) 7 中華パイオン 1 塩 4 淡口しょうゆ 0.1 (赤) 冷チキンボール 50 (緑) ビーマン 3 (緑) にんじん 5 (緑) たまねぎ 20 (黄) 油 0.3 (黄) 砂糖 1.5 (赤) トマトケチャップ 7 しょうゆ 2	648 23.0 22 (赤) 冷豚肉 15 (緑) ホールコーン缶 5 (赤) キャベツ 15 (緑) 小松菜 10 (赤) 青ねぎ 2 (緑) 土しらが 0.5 (緑) にんじん 10 (緑) 緑豆もやし 5 (赤) 冷中華麺 45 (黄) 油 0.5 (赤) 中華パイオン 2 しょうゆ 1 (赤) 赤みそ 10 こしょう 0.01 ガーリック 0.05 (赤) まぐろ(油漬) 10 (赤) 大豆水煮 7 (緑) にんじん 5 (赤) 乾ひじき 0.3 (緑) 切干大根 3 (黄) いりすり白ごま 0.7 しょうゆ 2 (黄) 砂糖 1 (黄) マヨネーズ風ドレッシング 1	701 29.7 33 (赤) 冷豚肉 10 (緑) クリームコーン缶 10 (緑) プロッコリー 10 (緑) かぶ 10 (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 30 (黄) じゃがいも 30 (赤) 牛乳 30 (黄) ホワイトルウ 8 ポンストック 1 (黄) 油 0.5 こしょう 0.01 (赤) 冷鶏肉(もも) 55 (黄) 油 0.02 (黄) パン粉 1.5 (黄) 油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 (黄) ガーリック 0.05 (黄) メープルシロップ 1袋(12)

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12月平均	652	24.4	28	317	77	2.4	2.6	210	0.36	0.49	21	2.33	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上