



12月 こんだてよていひょう

③

給食目標：楽しい話題を工夫しよう

鹿児島市立錦江台小学校

2018年



日	ようび	配膳図	こんだて名	使用する食品名					おもな栄養価		
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える			
				たんぱく質・炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質			無機質・ビタミン	
17月			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	628	
			(ごはん)	米					たんぱく質 (g)	27	
			ピビンバ	砂糖	ごま、ごま油	ぶた肉、卵		にんにく、にんじん、大根、もやし、ほうれん草	しょうゆ、酢、塩、酢、とうがらし	カルシウム (mg)	274
			サムゲタン風スープ	春雨	ごま油	とり肉	わかめ	しいたけ、にんじん、ねぎ、竹の子	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	食塩 (g)	2.2
		こんだてのはなし	今日は韓国風の料理を取り入れています。辛さをおさえて給食用にアレンジしています。韓国では野菜をたくさん使った料理が多いです。野菜を煮たり炒めたりして一度にたくさんの量の野菜をとることができます。								
18火			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	650	
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	26	
			かぼちゃの豆乳みそ汁			豆腐、油揚げ、豆乳、みそ		白菜、にんじん、もやし、かぼちゃ、ねぎ	いりこだし	カルシウム (mg)	301
			魚のゆずしょうゆかけ	砂糖	揚げ油	まぐろ		ゆず	しょうゆ、酢	食塩 (g)	1.5
		こんだてのはなし	今日は一定早く冬至の献立を取り入れています。冬至の日にゆずの入ったお風呂に使ったり、南瓜を食べることで一年中元気でいられるといわれています。ゆずやかぼちゃを採って食べてみましょう。								
19水			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	612	
			黒糖パン	黒糖パン						たんぱく質 (g)	28
			フジリのトマトソース煮	じゃがいも、フジリ、でんぶ	サラダ油	とり肉、レンズ豆		にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、枝豆、トマト、にんにく	ビュレ、ゲチャップ、ソース、コンソメ、ワイン、しょうゆ	カルシウム (mg)	322
			キャベツのソテー		サラダ油	ベーコン		キャベツ、小松菜、もやし、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ	食塩 (g)	2.4
		こんだてのはなし	給食のパンは余分な添加物のないパンです。市販のものに比べると固く感じますが、味わいのあるパンです。今日は黒糖をねりこんだ少し甘いパンです。よくかんでたくさん唾液を出して黒糖の味を採ってみましょう。								
20木			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal)	695	
			(ごはん)	米						たんぱく質 (g)	26
			リゾット…汁をかけて仕上げます。		サラダ油	とり肉、ウィンナー	チーズ	にんじん、玉ねぎ、パセリ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	カルシウム (mg)	268
			ぶた肉と芋のママレード煮	じゃがいも、砂糖		ぶた肉		枝豆	マーマレード、ワイン、しょうゆ、こしょう	食塩 (g)	2.1
		セレクトデザート	ホワイトケーキ・チョコケーキ・くだもの中から、ひとつ選びます。								
		こんだてのはなし	今日は2学期最後の給食です。「リゾット」は米とスープを炊いた料理ですが、給食では自分で汁をごはんにかけてリゾット風のごはんに仕上げます。デザートはケーキやくだもの中から選んでもらったものを食べます。楽しくいただきます。								

冬の野菜を食べよう!

- しんじく●** 「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- ねぎ●** 強いにおいがもりもりパワーを生むよ。様もほかほかするよ。
- ごぼう●** もくもく…よくかんで食べよう。肉や魚のくざみをけし、おなかもすっきりするよ。
- だいこん●** 根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大がたつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。
- ごまつな●** ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- はくさい●** 100まいもの葉がざっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。

楽しく元気に冬休み!

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬の冬休み。ほくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

- 朝はしっかりと食べるんジャー!**
- 昼は元気いっぱい動くんジャー!**
- 夜ふかしせずに寝るんジャー!**

いいゆのみるよ

ふいお身も

たまご

★ 物資の都合で献立を変更することがあります。