

# 平成 29 年 12 月 予定献立表



古河市立古河第一小学校



| 日            | こんだてめい   | エネルギー kcal | 脂質塩分 g      | おもなざいりょうめい   |                                      |  |
|--------------|--|------------|-------------|--|--------------------------------------|--|
|              |  |            |             | おもにからだをつくるものになる  | おもにエネルギーのもとになる                       | おもにからだのちようしをととのえるものになる                         |
| 1 (金)        | コロッケパン(バターロール クリームコロッケソース フレンチサラダ) 牛乳 やきそば   | 632        | 26.9<br>3   | 牛乳 なたと ぶたにく あおのり とうにゅう   | バターロール やきそば こむぎこ パンこ あぶら マーガリン       | にんじん きゅうり もやし キャベツ しめじ エリンギ まいたけ たまねぎ とうもろこし   |
| 4 (月)        | ごはん 牛乳 やきにくいため だいこんのみそしる てづくりプリン<br><b>5年生お茶給食!</b>                                      | 642        | 15.9<br>2.4 | 牛乳 なまあげ ぶたにく   | ごはん さとう あぶら                          | にんじん だいこん ねぶか ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが                |
| 5 (火)        | ほうとううどん(ソフトめん ほうとうじる) 牛乳 えびいかかきあげ ちくわのてっかに<br><b>4年生お茶給食!</b>                            | 606        | 16.5<br>3.3 | 牛乳 とりにく えび いか ちくわ  | ソフトめん さとう あぶら ごま こむぎこ                | かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぶかねぎ たまねぎ             |
| 6 (水)        | ごはん 牛乳 ぶたにくのバジルやき キャベツのみそマヨネーズあえ はくさいのスープ<br><b>6年生お茶給食!</b>                             | 717        | 31.2<br>1.6 | 牛乳 ぶたにく とうふ わかめ  | ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ                   | にんじん はくさい もやし しいたけ ねぶかねぎ キャベツ バジル              |
| 7 (木)        | コーンちやめし 牛乳 おでん ちやわんむし みかんアセロラジュレ   | 641        | 11.1<br>3.7 | 牛乳 ちくわ がんもどき なたと はんぺん たまご こんぶ とりにく   | ごはん さとう さといも こむぎこ ちくわぶ               | とうもろこし だいこん たけのこ みかん アセロラ                      |
| 8 (金)        | こくとうパン 牛乳 とりにくのこうそうやき スパゲティーサラダ トマトスープ   | 729        | 31.5<br>3.3 | 牛乳 ベーコン とりにく チーズ ハム  | パン さとう マカロニ パンこ スパゲティー あぶら マヨネーズ パンこ | トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし          |
| 11 (月)       | ごはん ポークピカタ はくさいのごまあえ なたとじる はっこうにゅう   | 640        | 16.8<br>2.3 | はっこうにゅう なたと ぶたにく たまご わかめ チーズ   | ごはん じゃがいも こむぎこ さとう バター ごま            | パセリ こまつな もやし たまねぎ しょうが はくさい とうもろこし ねぶかねぎ       |
| 12 (火)       | チャイナうどん(ちゅうかめん チャイナじる) 牛乳 スティックドーナツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ                                    | 649        | 19.2<br>3.5 | 牛乳 ぶたにく なたと チーズ たまご だっしふんにゅう   | ソフトめん こむぎこ さとう あぶら でんぶん              | ブロッコリー メンマ ねぶか ねぎ カリフラワー とうもろこし                |
| 13 (水)       | てまきごはん(ごはん えびフリッター2 あつやき たまご ツナマヨネーズ のり しょうゆ) 牛乳 てづくりにくだんごじる                             | 732        | 29.7<br>3.4 | 牛乳 とりにく えび たまご ツナ わかめ  | ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ こむぎこ さとう          | にんじん しょうが ねぶか ねぎ はくさい きゅうり                     |
| 14 (木)       | ごはん 牛乳 いかのしょうがやき にくじゃが はくさいのあさづけ   | 619        | 11.1<br>2.7 | 牛乳 ぶたにく いか   | ごはん じゃがいも さとう あぶら                    | にんじん グリンピース たまねぎ しょうが はくさい                     |
| 15 (金)       | アップルパン 牛乳 てづくりえびグラタン ごぼうサラダ キャベツとコーンのスープ   | 648        | 24.1<br>3.3 | 牛乳 ベーコン えび なま クリーム チーズ たまご   | パン マカロニ さとう こむぎこ バター ごま あぶら          | パセリ にんじん りんご たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし              |
| 18 (月)       | ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) きりぼしだいこんのごまあえ かぶのみそしる  | 660        | 20.3<br>2.5 | 牛乳 あぶらあげ とりにく だいず ぶたにく   | ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ パンこ              | ほうれんそう にんじん かぶ ねぶかねぎ だいこん たま ねぎ                |
| 19 (火)       | けんちんうどん(ソフトめん しょうゆけんちんじる) 牛乳 とりのからあげ(おろしソース) ほうれんそうのおかかあえ<br><b>5年1組のリクエストメニュー「和風給食」</b> | 710        | 25.4<br>3.7 | 牛乳 あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし  | ソフトめん さといも でんぶん さとう あぶら              | にんじん ほうれんそう だい こん ごぼう ねぶか ねぎ しいたけ しょうが         |
| 20 (水)       | カレーライス(むぎごはん ポークカレー) 牛乳 チーズオムレツ ヨーグルトあえ  | 787        | 23.6<br>2.3 | 牛乳 ぶたにく たまご チーズ ヨーグルト なまクリーム   | ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぶん            | にんじん グリンピース たまねぎ しょうが りんご みかん パインアップル もも ナタデココ |
| 21 (木)       | ごはん 牛乳 しろみぎかなあまずかけ もやしのちゅうかあえ こまつなのみそしる クリスマスケーキ   | 752        | 26.5<br>2.7 | 牛乳 あぶらあげ とうふ ほき クリーム たまご   | ごはん でんぶん さとう こむぎこ あぶら チョコレート         | こまつな にんじん ねぶか ねぎ もやし キャベツ                      |
| 22 (金)       | ハンバーガー(バーガーパン てりやきパーティー) 牛乳 パンプキンサラダ チンゲンサイクリームスープ                                       | 684        | 29.8<br>3.4 | 牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく ハム ふんにゅう   | パン あぶら こむぎこ パンこ マーガリン マヨネーズ さとう      | にんじん チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ きゅうり とうもろこし              |
| 給食回数 16 回 平均 |  | 678        | 21.2<br>2.8 | 都合により献立の内容を変更することがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。お茶給食の日には、牛乳のかわりにヨーグルトがつかます。 |                                      |  |

## 野菜を食べよう! キャベツのみそマヨネーズあえ、パンプキンサラダ

### キャベツのみそマヨネーズあえ

|       |      |   |                     |
|-------|------|---|---------------------|
| キャベツ  | 40g  | 1 | キャベツを1センチ程度に切り、ゆでる。 |
| わかめ   | 1g   | 2 | わかめもさつとゆでる。         |
| マヨネーズ | 6g   | 3 | マヨネーズとみそ、酢をまぜておく。   |
| みそ    | 1.8g | 4 | ゆで野菜と調味料を和える。       |
| 酢     | 少々   |   |                     |

### パンプキンサラダ

|       |     |   |                                       |
|-------|-----|---|---------------------------------------|
| かぼちゃ  | 40g | 1 | かぼちゃを1.5センチ角に切り、やわらかく蒸す。              |
| ハム    | 5g  | 2 | きゅうりは輪切りにして、ゆでる。(給食では、すべての材料を火にかけます。) |
| きゅうり  | 5g  |   |                                       |
| マヨネーズ | 9g  | 3 | 材料をマヨネーズで和える。                         |
| こしょう  | 少々  |   |                                       |