



12月 こんだてのおしらせ



実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	牛乳	おかず						
1 (金)	麦ごはん	牛乳	わかめスープ 炒めピピンパッ・みかんゼリー (学配)	麦ごはん さとう、ごま油 ゼリー	牛乳、わかめ とうふ、ふたひき肉 大豆、みそ	にんじん、コーン 干しいたけ、長ねぎ ほうれん草、ぜんまい もやし、にんにく	539	21.1	たら汁 【青森県の郷土料理】
4 (月)	ごはん	牛乳	鶏団子汁 キャベツ入り平つくね・根菜和風炒め	ごはん じゃがいも、ごま ごま油	牛乳、油あげ とりだんご キャベツ入り平つくね	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ れんこん、ごぼう	604	20.9	まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるどころがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たら汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。結食では、冬の味覚のたら身を使った【たら汁】を15日に取り入れています。
5 (火)	ごはん	牛乳	なめこ豆腐のみそ汁 ほっけ塩焼き・いも団子のそぼろ煮	ごはん いもち さとう	牛乳、とうふ 油あげ、みそ ほっけ塩焼き ふたひき肉	なめこ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、えだ豆	580	27.8	
6 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・ポテト付きささみカツ ゆで野菜 (大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング	ゆで中華めん ごま、サラダ油 ドレッシング	牛乳、ふた肉、みそ ポテト付きささみカツ	長ねぎ、もやし コーン、メンマ にんじん、大根 きゅうり	557	27.0	
7 (木)	食パン	牛乳	白菜の豆乳スープ・チキンフィレオ ほうれん草とコーンのバターソーテー・県産りんごジャム	食パン じゃがいも、バター ジャム	牛乳、豆乳 ベーコン ポークフランクフルト チキンフィレオ	白菜、にんじん、パセリ ほうれん草、コーン	610	30.8	
8 (金)	ごはん	牛乳	キムチスープ シュウマイ (2こ)・豚肉と竹の子の炒め物	ごはん ごま油、サラダ油 でんぷん	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ シュウマイ	白菜、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	542	24.6	冬至
11 (月)	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー ゆで野菜 (ブロッコリー、にんじん、コーン) サウザンアイランドドレッシング	麦ごはん ドレッシング	牛乳、ふたひき肉、チーズ スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、コーン マッシュルーム ブロッコリー	627	21.7	今年(ことし)は22日が冬至です。北半球では、冬至の日は、1年のうちで、一番昼が短く、夜が長い日とされています。冬至に栄養がたっぷりのかぼちゃを食べ、ゆずが入ったお風呂に入ると、寒い冬でも風邪をひかず、丈夫な体になれるといわれています。今月は、かぼちゃを使ったカレーやスープを取り入れています。
12 (火)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁 いわししょうが煮・キャベツとしめじの炒め物	ごはん サラダ油	牛乳、たまご とうふ、みそ いわししょうがに ふた肉、高野とうふ	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、キャベツ しめじ	593	29.3	
13 (水)	ごはん	牛乳	キャベツと厚揚げのみそ汁 焼肉煮・黄桃缶	ごはん さとう サラダ油	牛乳、あつあげ みそ、ふた肉 高野とうふ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 玉ねぎ、ピーマン もやし、おうとう	526	21.4	
14 (木)	ニューココパン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ ミートボールのトマトソース煮・角チーズ	ニューココパン じゃがいも、バター	牛乳、角チーズ ポークフランクフルト ミートボール	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、切り干し大根 パセリ、ピーマン トマト	592	27.0	
15 (金)	ごはん	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】 厚焼きたまご・豚肉とメンマの炒め物	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	牛乳、たら、みそ あつ焼きたまご ふた肉	白菜、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、しょうが こんにゃく、メンマ	554	25.7	
18 (月)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁・さばみそ煮 ゆで野菜 (にんじん、もやし)・焼煎ごまドレッシング	ごはん 長いもすいとん ドレッシング	牛乳、とり肉 さばみそ	にんじん、ごぼう 長ねぎ、もやし	621	24.1	今月の青森産品
19 (火)	ごはん	液体ヨーグルト	豚汁 きんぴら肉団子 (2こ)・ひじきの炒め物	ごはん じゃがいも、さとう サラダ油	液体ヨーグルト ふた肉、みそ きんぴら肉だんご ひじき、さつまあげ	にんじん、白菜 ごぼう、長ねぎ しょうが、こんにゃく	523	20.5	《青森産品》 こめ (まっしぐら)
20 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・海鮮かき揚げ わかめサラダ・中華ドレッシング	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、かまぼこ わかめ 海せんかきあげ	にんじん、ふき ぜんまい、細竹 えのきだけ、長ねぎ きゅうり、コーン	555	22.3	
21 (木)	米粉パン	牛乳	パンキンスープ ハンバーグきのこソースがけ クリスマスいちごプリン (学配)	米粉パン バター、さとう プリン	牛乳 ベーコン ハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム	726	28.5	《青森産品》 牛乳、パン 中華めん、うどん
22 (金)	ごはん	牛乳	あさりと白菜のみそ汁 ひじき入り鶏つくね・にんじんと春雨の炒め物	ごはん 春雨、さとう サラダ油	牛乳、あさり、みそ とうふ、ふたひき肉 油あげ、高野とうふ ひじき入りとりつくね	白菜 にんじん 長ねぎ	585	27.5	りんごジャム

12月6日の「みそラーメン」は、筒井南小学校、浜館小学校、東陽小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。

- ◆ 液体ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液体ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようお願いいたします。



