令和元年　12月　こんだてひょう　　すてっぷセンター　給食

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
		25日(水)	13日(金)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
献立	御飯 タンドリーチキン(皮付き) 大根の煮浸し はくさいと油揚げのみそ汁 果物(柿)	ミニ黒糖 ひらめのムニエル はくさいのごま和え かぼちゃのポタージュ 果物(バナナ)	御飯 まんまるしゅうまい かぼちゃの甘煮 おつゆふとわかめのみそ汁 果物(りんご)	スパゲッティナポリタン キャベツのコールスロー (マヨドレ) 豆腐と大根のコンソメスープ 普・粗・押;カルシウムたまご ボーロ　ペ・管;お水のゼリー (マスカット)	御飯 鮭の塩こうじ焼き キャベツと油揚げの煮物 けんちん汁 果物(みかん)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 さつまいもスティック はくさいと豆腐のみそ汁 果物(みかん)
材料	精白米 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが ブロッコリー 食塩 だいこん にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし はくさい 油揚げ かき	ミニ黒糖 ひらめ 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター ブロッコリー 日清　マヨドレ はくさい にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 水 バナナ	精白米 豚ももミンチ たまねぎ 干ししいたけ 片栗粉 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 こしょう 料理酒 しょうが ごま油 片栗粉 きゅうり こいくちしょうゆ かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 三温糖 すりみそ だし カットわかめ おつゆふ かいわれ りんご	スパゲッティ ウインナー(卵不使用) たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう キャベツ にんじん 冷凍コーン レモン果汁 日清　マヨドレ 牛乳 はちみつ 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ カルシウムたまごボーロ お水のゼリー(マスカット)	精白米 ﾄﾗｳﾄｻｰﾓﾝ 塩こうじ きゅうり こいくちしょうゆ キャベツ 油揚げ かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ ごま油 さといも だいこん にんじん ごぼう 豆腐(絹ごし) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし みかん	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし はくさい 豆腐(絹ごし) えのきたけ みかん

★　地元のおやさい使っています！
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米　すりみそ　はくさい　いちご

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	17日(火)	18日(水)
	27日(金)	26日(木)		19日(木)	
献立	御飯 さわらのみそ焼き 大豆のひじき煮 かきたま汁 果物(りんご)	炊き込みご飯 ほうれん草のしらす和え 豚汁 ヨーグルト	御飯 牛肉と大根の煮物 はくさいとツナのサラダ (マヨドレ) キャベツとたまごの 中華スープ 果物(みかん)	**パン(イエローロール)** **かまくらミートローフ** **(片栗粉・豆腐使用)** **ほうれん草とウインナーの** **ソテー** **大根とにんじんの** **コンソメスープ** **ストロベリーババロア**	**御飯** **サーモンフライ** **(卵、小麦不使用)** **小松菜とにんじんの** **おかか和え** **豆腐とわかめのみそ汁** **ロールケーキ**
材料	精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 ブロッコリー 日清　マヨドレ 芽ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ えのきたけ 片栗粉 鶏卵 りんご	精白米 干ししいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 豚もも だいこん さといも すりみそ 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし ソフール	精白米 牛肉　もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし はくさい ツナ缶 日清　マヨドレ いりごま 糸花鰹 上白糖 キャベツ ごま油 中華味 食塩 鶏卵 オイスターソース 水 みかん	NEGイエロー 牛ももミンチ 豚ももミンチ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ にんじん じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 ほうれんそう 冷凍コーン ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん にんじん パセリ ﾊﾞﾊﾞﾛﾘｱ(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ) 牛乳 らくらくホイップ いちご	精白米 ﾄﾗｳﾄｻｰﾓﾝ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 さつまいも サラダ油 食塩 こまつな にんじん 糸花鰹 うすくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ ロールケーキ(いちご) らくらくホイップ いちご

★　給食試食会のお知らせ
12月13日(金) 12:15～12:55
あか組保護者様対象
内容)給食試食　簡単調理実演
費用)食材費400円

お楽しみ給食
「クリスマス」

★　朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝目覚めた時には、前日の夕食からすでに10時間以上たっていて、からだのエネルギーはからっぽ状態。このうえ、朝ごはんを食べなかったら、エネルギー不足のまま午前中をすごすことになります。特に、脳は大量のエネルギーを必要とするので、朝の活動に集中できません。なので、朝からしっかり食べて活動につなげましょう。

朝ごはんはパンだけという方も、さらにステップアップさせて、バランスの良い食事に近づけましょう。毎日の繰り返し、習慣づけが大切です。

＜バランスの良い食事＞
①和食の例
ごはん、みそ汁、焼き鮭
大根の煮物

②洋食の例
パン、スクランブルエッグ
ウインナー、トマト、コーンスープ

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	370Kcal	タンパク質	14.8g	脂質	10.8g	カルシウム	128mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	184μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	35mg	食物繊維	3.5g	食塩相当量	2g		