

2024年(令和6年)12月こんだてひょう(A)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こんだて	★有機給食の日 ごはん ポテトコロッケ そえやさい (ブロッコリー) たまごスープ 牛乳	セルフドッグ (せわりパン・ フランクフルトソーセージ・ ポイルキャベツ) コーンソイチャウダー 牛乳	ごはん かんとうに もやしいため 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★ヤンニョムチキン わかめスープ 牛乳	パン チキンとポテトの ガーリックンター ワンタンスープ みかん 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき さつまじる 牛乳	こがたパン クリームスパゲティ ごぼうサラダ 牛乳	★季節の料理 ごはん さばのしょうがに きりぼしだいごんの はりはりづけ ★かすじる 牛乳	ごはん しそひじき こうやどうふのもの だんごじる 牛乳	★お楽しみ献立 パン フライドチキン キャロットラペ レタススープ リザーブデザート 牛乳	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ひねぼんサラダ 牛乳
ざいりゅう(個)	<input type="checkbox"/> ごはん(特別栽培米) 70 <input type="checkbox"/> コロッケ 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.5 △ ブロッコリー 20 <input type="checkbox"/> 卵 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> ほうれん草 7 <input type="checkbox"/> マッシュルーム 5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 ブイヨン(ポーク) 13 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 背割りパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> レバーフランク 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 △ ケチャップ 6 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 豆乳 25 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 2 ブイヨン(チキン) 13 水 25 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 25 <input type="checkbox"/> じゃがいも 55 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> だいごん 30 <input type="checkbox"/> こんにゃく 20 <input type="checkbox"/> 厚あげ 25 <input type="checkbox"/> 平天 15 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 30 △ もやし 35 <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.08 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.4 ケチャップ 1.6 コチュジャン 1.3 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 清酒 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.4 水 2.5 <input type="checkbox"/> わかめ 0.5 <input type="checkbox"/> おた肉 7 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 130 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> じゃがいも 40 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.01 <input type="checkbox"/> ワンタンの皮 10 <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 ブイヨン(ポーク) 13 水 120 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 130 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 40 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> バター 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 12 水 60 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> さつまいも 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> だいごん 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 <input type="checkbox"/> 切干しだいごん 3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> だいごん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 酒かす 7 しょうゆ(うすくち) 0.2 みそ(米・白) 8 煮干し 3 水 115 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> しそひじき 7 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 8 <input type="checkbox"/> とりひき肉 8 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> グリンピース 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しょうゆ(うすくち) 2 削り節 1 水 30 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> 白玉だんご 30 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1 煮干し 3 水 115 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉(骨付き) 38.5 しお 0.41 こしょう(白) 0.03 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6.2 <input type="checkbox"/> にんじん 18 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 酢 1.8 しお 0.02 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.7 <input type="checkbox"/> レタス 20 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 ブイヨン(ポーク) 13 水 110 <input type="checkbox"/> ガトーショコラ 30 または <input type="checkbox"/> ゼリー(みかん) 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> じゃがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 <input type="checkbox"/> 親とり肉 10 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 7 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 6 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	

有機給食の日

目標 「寒さに負けない食事をしよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 印…(き) おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか) おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品

2日(月)有機給食の日

自然の力を生かして栽培されたお米や野菜を使用した献立を提供します。

- 【有機野菜】ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム
- 【有機加工品】コロッケ(使用しているじゃがいもと玉ねぎが有機野菜)
- 【特別栽培の野菜】玉ねぎ
- 【特別栽培のお米】ヘアーベッチ米(まめ科植物のヘアーベッチを肥料として育てたお米)

寒い冬を元気に過ごそう

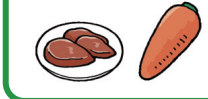
たんぱく質(魚・肉・卵・豆など)をしっかり食べて体力をつけましょう!



炭水化物・脂質は体をあたためます!(ごはん・パン・めん・いも・油など)



ビタミンAはのどや鼻のねんまくを丈夫にしてかぜを予防してくれます!



あかしっ子大好きメニュー

5日(木) ヤンニョムチキン



令和3年に給食に登場してから、連続でランキング入りを果たした人気メニューです。甘辛いタレが食欲をそそります。

イラストには一部少年写真新聞社のものを使用しています。

