



きょうのきゅうしょくなにかな

R7.12.1



明星小学校

日	曜	こんだて名	主な材料			熱量	蛋白質
			主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える		
1	月	ごはん	牛乳 メンチカツ スパゲティサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら パンこ かたくりこ さとう スパゲティ たまごなしまヨネーズ	たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん キャベツ えのき	675 20.9
2	火	ごはん	牛乳 ぎゅうどん きゅうりのすのもの みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう さといも	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン ねぎ	669 26.4
3	水	ごはん	牛乳 ホイコーロー ^{中華} かにかまのすのもの たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かにかまぼこ たまご	ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり たまねぎ コーン にら	619 26.4
4	木	ごはん	牛乳 とりのてりやき チンゲンサイのあえもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ ベーコン	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ キャベツ はくさい たまねぎ にんじん	667 26.2
5	金	コッペパン	牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ ^{中華} ぶどうゼリー ^{中華} くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ツナ きなこ にゅう	コッペパン スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ ぶどう	848 30.7
8	月	ごはん	牛乳 わふうあんかけどん キャベツとりんごのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ みそ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ コーン りんご	595 22.7
9	火	ピラフ	牛乳 (クリスマス会メニュー) ハンバーグ ^{中華} ポテトサラダ やさいスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも さとう	コーン たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり にんじん キャベツ パセリ みかん	790 27.2
10	水	ごはん	牛乳 とりのマーマレードやき れんこんのうめマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん マーマレード さとう あぶら たまごなしまヨネーズ じゃがいも	れんこん うめ はくさい えのき にんじん	696 27.0
11	木	ごはん	牛乳 コロッケ ひじきとだいこんのもの みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき だいこん あぶらあげ あつあげ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら パンこ マーガリン	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ	737 31.7
12	金	ミルクパン	牛乳 とりのトマトに はるマヨサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ミルクパン あぶら はるさめ たまごなしまヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ トマト きゅうり りんご	826 32.5
15	月	とりめし	牛乳 (地産地消デー) アジフライ ほうれんそうのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ ごま	ごぼう ほうれんそう にんじん たまねぎ ごまつな	640 28.9
16	火	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ だいこんのドレッシングあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし ベーコン	ごはん あぶら パンこ かたくりこ	たまねぎ だいこん きゅうり ゆず キャベツ にんじん	610 24.2
17	水	ごはん	牛乳 さかなのコーンマヨやき だいこんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう たら ツナ とうふ	ごはん たまごなしまヨネーズ あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン だいこん きゅうり えのき ねぎ	653 31.0
18	木	ごはん	牛乳 カレー ブロッコリーサラダ ふくしんづけ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご にゅう	ごはん あぶら じゃがいも コールスロードレッシング さとう こむぎこ チョコレート	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー キャベツ コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	654 18.9
7	水	ごはん	牛乳 ふゆやさいカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	だいこん れんこん にんじん たまねぎ きゅうり コーン ぶどう	664 21.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

木枯らしが吹く季節となっていました。今年もあと1ヶ月、店先にはクリスマスグッズや来年のカレンダーが並び、何となく華やいだ年末の雰囲気をかもし出しています。みなさんは、今年、どんな1年でしたか? 寒さはこれから一段と増してきます。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また、朝起きづらくなってしまったが、朝食はからだを中から暖めてくれます。必ず食べるようにしましょう。

作ってみませんか?



材料 (4人分)

- かぼちゃ … 150g
- 塩 … 少々
- ゆで小豆 … 40g
- 黒砂糖 … 20g
- 砂糖 … 25g
- 白玉餅 … 40g

作り方

- かぼちゃをひざ口大に切り、中ごろ。
- ゆで小豆(無糖のもの)に、黒砂糖、砂糖、塩を加え日味をどごのえ。
- かぼちゃごと小豆をあわせ、ゆでた白玉餅を加える。