

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	金	かんさいふううどん わふうあおのりポテト ラ・フランスゼリー	 鶏肉 油揚げ なると かつお節 青のり	冷凍うどん じゃがいも 油	にんじん 長ねぎ 小松菜 洋なし果汁 洋なしビュレ	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	529 23.3
4	月	むぎごはん さばのみそに そくせきづけ みかん	 さば みそ	米 麦 砂糖	生姜 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり みかん	酒 みりん しょうゆ 塩	591 21.4
5	火	きんぴらごはん さといもクロック おひたし	 鶏肉 油揚げ 鶏肉	米 麦 油 ごま油 砂糖 里芋 油 でん粉 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん 酒 こしょう 塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	631 23.5
6	水	チキンライス はくさいポトフ (のむヨーグルト)	 鶏肉 豚肉 じゃがいも入りウインナー 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米 麦 油 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン にんじん 玉ねぎ 白菜	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ トマトピューレ クチャップ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	603 26.0
7	木	ジャージャーめん フルーツヨーグルトあえ	 豚肉 大豆 みそ ハ丁みそ ヨーグルト	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし みかん缶 りんご缶 もも缶	酒 しょうゆ トウバンジャン	624 25.8
8	金	むぎごはん おでん キャロットオレンジゼリー	 竹輪 がんもどき さつま揚げ はんぺん うずら卵 つみれ アガー 寒天	米 麦 竹輪麩 砂糖 みかんジュース	こんにゃく 大根 にんじん レモン果汁	酒 みりん しょうゆ 塩	608 24.9
11	月	どんとろけめし さかなのいそフライ ブロッコリーのおかかあえ	 豆腐 油揚げ メルルーサ 青のり かつお節	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 油	ごぼう にんじん 干しいたけ 小ねぎ 生姜 ブロッコリー にんじん	みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん	586 27.3
12	火	むぎごはん マーボーだいこん バリバリサラダ	 豚肉 大豆	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ワンタンの皮 油 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん 長ねぎ 大根 いら キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	酒 しょうゆ テンメツジャン トウバンジャン 酢 塩 こしょう しょうゆ	602 20.4
13	水	ツナとだいこんおろしのスパゲティ ゴマドレチキンサラダ	 ツナフレーク のり 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 ごま	大根 キャベツ 小松菜 にんじん	酒 酢 塩 こしょう しょうゆ みりん 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	598 29.2
14	木	カレーライス オニオンドレッシングサラダ	 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 クチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ	619 20.6
15	金	ホタテごはん とんじる りんご	 ホタテ のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 油 里芋	小ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜 りんご	酒 みりん しょうゆ 酒	573 30.5
18	月	ほうとう せいだのたまじふうみそポテト みかん	 鶏肉 油揚げ みそ みそ	冷凍ほうとうめん 油 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう 白菜 干しいたけ 長ねぎ かぼちゃ みかん	酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ	634 22.2
19	火	ライスボールパン クリスピーチキン ミネストローネ アップルケーキ	 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン かまぼこ ヨーグルト 牛乳 鶏卵	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター はちみつ	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 トマト缶 りんご缶	イースト 塩 酒 こしょう クチャップ 中濃ソース 塩 こしょう クチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒 ペーキングパウダー	743 33.6

●北海道森町から無償提供されたホタテが給食に出ます



森町は、北海道の南にある渡島半島の南東部に位置する人口14,000人ほどの小さな町です。町名の由来は、アイヌ語の「オニウシ」＝「樹木の多くあるところ」からきています。森町はホタテの水揚げ量が年間約15,000トンあり、町内で加工されるホタテの量は年間約22,000トンもあります。

今回、北海道森町からホタテ貝柱を無償提供していただけることになり、給食ではホタテのうまみたっぷりの「ホタテごはん」を作ることになりました。約500人分で30kgという、普段の給食ではなかなか使うことのできない量のホタテが入ります。みんなでおいしいホタテを味わいましょう。

●給食の献立募集をします(6年生)

毎年恒例、6年生の献立募集の時期になりました。家庭科の授業で一食分の献立のたて方を学んだことを活かして、池田小のみんなが楽しく食べられる給食を考えてください。2・3月に実際の給食として提供したいと考えています。用紙は後日配付します。

●今年の冬至は12月22日

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、だんだん日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。給食ではかぼちゃを使って、山梨県の郷土料理のほうとうを作ります。

