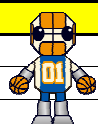




# 12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

# 水戸市立稲荷第一小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
1 (木) 638 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	麻婆豆腐	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	たまねぎ たけのこ にら きくらげ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 甜麵醬
	中華サラダ	春雨 ごま ごま油 さとう	◇中華くらげ	もやし キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ
<b>MITOごはんの日【みとちゃんブルーベリージャム】</b>					
2 (金) 653 2.5	コッペパン	コッペパン			
	みとちゃんブルーベリージャム	◇☆ブルーベリージャム			
	牛乳		牛乳		
	舌平目フライ	油	◇舌平目フライ		
	大根サラダ	油		だいこん こまつな にんじん	酢 塩 こしょう
	白菜の豆乳クリームシチュー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 いんげん豆 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	塩 こしょう コンソメ
5 (月) 645 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	鯖の利休焼き	ごま	サバ		塩
	じゃがいもの磯煮	こんにゃく じゃがいも 油 さとう	ひじき さつま揚げ	にんじん	しょうゆ みりん
	みぞれ汁	でんぷん	とり肉 あぶらあげ とうふ	だいこん はくさい ねぎ なめこ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節
6 (火) 657 2.1	さつまいもコッペ	コッペパン バター さとう さつまいも	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	ポトフ	じゃがいも	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぶ	コンソメ 塩 こしょう
	ブロッコリーのソテー	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう
<b>茨城ロボッツ応援献立</b>					
7 (水) 686 2.0	麦ごはん	麦ごはん			
	牛乳		牛乳		
	鶏肉の唐揚げカレー	でんぷん 油	とり肉		ブラックペッパー
		油 さといも		しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ	カレールー
	元気サラダ	ごま さとう ごま油	ツナ	ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ こしょう
8 (木) 643 2.0	牛丼 (ごはん・牛丼の具)	ごはん しらたき きざみ庄内麩 油 さとう	牛肉	たまねぎ ごぼう	みりん しょうゆ 酒
	牛乳		牛乳		
	豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ	かつお節
9 (金) 649 2.2	ピタパン	◇ピタパン			
	塩焼きそば	中華めん ごま油	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン きくらげ しょうが	酒 しょうゆ オスターソース 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
	大根とコーンのサラダ	油		とうもろこし だいこん こまつな	酢 塩 こしょう
	レアチーズデザート		◇レアチーズデザート		
12 (月) 649 1.6	ごはん	ごはん			
	タコライス (ごはん・タコライスの具)	油 さとう	ぶた肉 牛肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チリパウダー
	牛乳		牛乳		
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 さとう		キャベツ こまつな きゅうり 赤ピーマン にんにく ◇ソテーオニオン	塩 しょうゆ 酢 こしょう
	フルーツアンドゼリー	◇こんにゃくゼリー		パインアップル もも りんご	
<b>MITOごはんの日【みとちゃん米パン 柔甘ねぎ】</b>					
13 (火) 652 2.3	みとちゃん米パン	☆米パン			
	牛乳		牛乳		
	イカメンチ	油	◇イカメンチ(カレー味)		
	ツナ豆マヨサラダ	◇ノンエッグマヨソース	大豆 ツナ	キャベツ ブロッコリー	こしょう しょうゆ からし
	柔甘ねぎのスープ		ぶた肉	にんじん ☆柔甘ねぎ こまつな とうもろこし えのきたけ もやし	塩 こしょう コンソメ



日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
14 (水) 653 1.9	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 系かまぼこの土佐和え	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 さとう	◇わかめごはんの素 牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ	しょうゆ みりん しょうゆ 酢
<b>MITO ごはんの日【納豆】</b>					
15 (木) 628 2.2	ごはん 牛乳 納豆 干草あえ いかと大根の煮物	ごはん ごま さとう ごま油 こんにゃく 油 さとう	牛乳 ☆納豆 チキンささ身 いか ちくわ	 キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん えだまめ	しょうゆ しょうゆ みりん 酒
16 (金) 630 2.1	キャラメル揚げパン 牛乳 小松菜サラダ 牛肉のトマトスープ	コッペパン 油 ◇キャラメルパウダー 油 マカロニ ジャがいも オリーブ油	牛乳 ツナ 牛肉	こまつな きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん セロリー にんにく ブロccoli トマト	酢 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ
<b>いーはの日 献立</b>					
19 (月) 674 1.5	ごはん 牛乳 めひかりの唐揚げ ほうれん草のごまあえ 大根と油揚げの煮物	ごはん 油 ごま さとう こんにゃく 油 さとう	牛乳 ◇めひかりの唐揚げ ぶた肉 あぶらあげ	 ほうれん草 もやし キャベツ だいこん えだまめ ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ しょうゆ みりん
<b>いばらき 美味しお Day</b>					
20 (火) 645 2.0	チキンライス 牛乳 ハンバーグマスタード豆乳クリーム ロマネスコサラダ いちごプリン	ごはん オリーブ油 油 油 ◇いちごプリン	とり肉 牛乳 ◇もみの木型ハンバーグ ◇豆乳クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ にんにく トマト たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン ロマネスコ	ドライパセリ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう ワイン 粒マスタード 塩 酢 塩 こしょう
21 (水) 643 1.8	ごはん ツナわかめふりかけ 牛乳 酢じょうゆあえ 高野豆腐の卵とじ	ごはん ごま じゃがいも しらたき 油 さとう	わかめ ツナ 牛乳 高野豆腐 とり肉 たまご	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん
22 (木) 670 1.6	ごはん 味付けのり 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のゆずポン酢あえ	ごはん 油 しらたき さとう	◇味付けのり 牛乳 ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ だいこん はくさい こまつな にんじん ゆず果汁	しょうゆ 酒 しょうゆ

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。  
日にちの下段の数字は、中学年のエネルギー(kcal)と食塩相当量(g)です。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
12 月 中 学 年 平 均	650	26.2 (16%)	19.7 (27%)	369	86	3.2	3.3	264	0.63	0.60	36	2.0	5.0
児童(8~9歳)一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上



### 給食メニューで美味しおスタイル☆



白菜のゆずポン酢和え (食塩相当量 約0.3g/一人)

〈材料 4人分〉

だいこん … 120g いちょう切り  
はくさい … 80g 2cm幅  
こまつな … 40g 2cm幅  
にんじん … 20g せん切り

ゆず果汁 … 小さじ1/2  
しょうゆ … 小さじ2

#### ★美味しおポイント★

しょうゆだけでなく、ゆず果汁を加えることで

〈作り方〉

- ①野菜はそれぞれ茹でて冷ます。
- ②ゆず果汁としょうゆで和える。