12月 こんだてひょう

2021年12月
水戸市立寿小学校

【12月の平均栄養量】　【基準値】

エネルギー	615kcal	650kcal
たんぱく質	25.3g	26.0g
脂質	19.2g	18.0g以下
食塩	2.06g	2.00g

月	火	水	木	金
		1 ココア揚げパン 牛乳 ツナ豆マヨサラダ 肉団子と春雨のスープ 605 kcal　2.43 g	2 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 大根とひじきの煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 600 kcal　2.41 g	3　MITOごはん コッペパン みとちゃんブルーベリージャム 牛乳 白菜の豆乳クリームシチュー ツナと大根のサラダ 600 kcal　1.87 g
6 ごはん 牛乳 さばのねぎ塩焼き れんこんサラダ 大根と油揚げのみそ汁 602 kcal　1.80 g	7 ごはん 牛乳 1人：2こ からあげ からしあえ いものこ汁 603 kcal　1.95 g	8　MITOごはん みとちゃん米パン 牛乳 チキンビーンズ 水菜と白菜のサラダ 600 kcal　2.15 g	9 茨城の恵みハヤシライス （麦ごはん　茨城の恵みハヤシ） 牛乳 キャベツのサラダ 655 kcal　1.97 g	10 肉みそやきそばパン （コッペパン　肉みそやきそば） 牛乳 小松菜のサラダ 600 kcal　2.29 g
13 二色ごはん （ごはん　ツナそぼろ　おひたし） 牛乳 ごまみそ汁 605 kcal　1.90 g	14 ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ にらともやしのごまずあえ 612 kcal　1.63 g	15 ミルクパン 牛乳 ソーセージソテー カラフルサラダ 野菜スープ 604 kcal　2.47 g	16 わかめごはん 牛乳 豚肉と大豆の旨煮 もやしサラダ 637 kcal　1.98 g	17 スパゲッティナポリタン 牛乳 1人：2こ チキンナゲット コールスロー ヨーグルト 637 kcal　2.01 g
20 寿特製カレーライス （ごはん　寿特製カレー） 牛乳 こんにゃくサラダ 668 kcal　1.88 g	21　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 かまぼこの土佐あえ 653 kcal　1.75 g	22 丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ グリーンサラダ コーンチャウダー クリスマスカップデザート 635 kcal　2.09 g		

＊献立の下段の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（g）です。
＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー
かぼちゃのそぼろ煮

★材料（給食の４人分）

・かぼちゃ	240ｇ	・さつまいも	80ｇ
・油	適量	・鶏胸ひき肉	80ｇ
・角切りこんにゃく	100ｇ	・にんじん	60ｇ
・玉ねぎ	120ｇ	・干ししいたけ	2ｇ
・グリンピース	12ｇ	・しょうが	2.4ｇ
・油	適量	・しょうゆ	20ｇ
・みりん	8ｇ	・酒	4ｇ
・砂糖	8ｇ	・でん粉	2.4ｇ

★作り方

① かぼちゃとさつまいもは２ｃｍ角に切り油をからめてオーブンで焼く。
② にんじんは短冊切り，玉ねぎはくし形切りにし，干ししいたけは戻しておく。
③ すりおろしたしょうがを炒めて香りが出たら，ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
④ 火が通りにくい食材から炒めて調味し，でん粉を加える。
⑤ ①と④をさっくり混ぜて仕上げる。