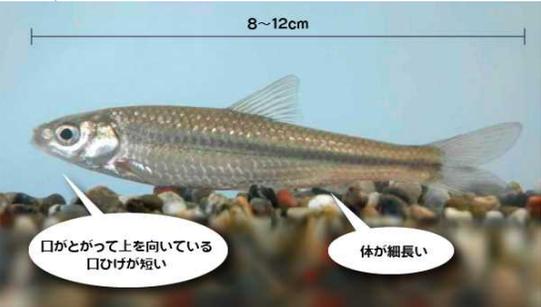




ひ ご ち	よ う び	こんだてめい		おもなざいりょう			エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質	
		ごはん	パン 牛乳	おかず	ちやにくになる あ か	ねつやちからになる き いろ		からだのちょうしをととのえ み どり
1	木	チーズこめパン	○	やきそば ちゅうかふうかきたまじる アセロラゼリー	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにくのり たまご	こめパン サラダあぶら ちゅうかめん でんぶん	にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ きくらげ なら アセロラ	682kcal 28.3g
2	金	ごはん	○	ぶたにくのキムチいため あげきょうざ(2こ) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	もやし キャベツ なら はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんにく ししいたけ	617kcal 23.5g
5	月	ごはん	○	さばみそに そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ とうふ みそ	こめ サラダあぶら さといも こんにゃく さとう こめこごま	はくさい にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	617kcal 25.0g
6	火	ごはん	○	ユーリンチーはとむぎソース きゅうりともやしのちゅうかつげ とうもろこしスープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう なまあげ	さとう はとむぎ ごまあぶら あぶら でんぶん こめ こま	きゅうり にんじん しょうが ねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんにく もやし	694kcal 24.5g
7	水	こめパン	○	にこみうどん ごまあえ ちくわのいそべあげ (1. 2年1本、3年~2本)	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご あおのり	こめパン うどん こむぎこ あぶら こま でんぶん	だいこん にんじん ねぎ もやし はくさい ししいたけ	643kcal 27.5g
8	木	ごはん	はとむぎ ちや	(わ食の日) おやまわぎゅうのすきやきのりあえ ならのかきたまじる	ぎゅうにく やきとうふのり たまご	こめ サラダあぶら しらたき さとう でんぶん	はくさい ねぎ ししいたけ こまつな もやし にんじん なら	508kcal 19.7g
9	金	なめしごはん	○	おでん おかかいため りんご	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし ちくわ うすらたまご さつまあげ たら	こめ さとう こま こんにゃく じゃがいも あぶら でんぶん	あおな だいこん にんじん キャベツ もやし たまねぎ ひろしまな きょうな だいこんのは りんご	584kcal 21.1g
12	月	むぎごはん	○	まめいりカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶたにく まめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ぶくじんづけ	741kcal 23.3g
13	火	むぎごはん	○	なっとう にくじゃが みそしる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	696kcal 26.5g
14	水	ごはん	○	(おやまじばさんぶつひ 小山地場産物の日) ぶたにくとヤーコンのかりんあげ ほうれんそうとはくさいのおひたし ならととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	こめ サラダあぶら こめこ さとう こま	しょうが ヤーコン はくさい ほうれんそう ししいたけ なら ねぎ	700kcal 28.0g
15	木	コッペパン いちごジャム	○	さけのコーンクリームに ゆでやさいのサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう ペーコン さけ だっしふんにゅう チーズ	パン マーガリン あぶら こむぎこ ジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース はくさい とうもろこし フロッコリー キャベツ こまつな もやし みかん	604kcal 20.5g
16	金	ふゆみずたんぼまいの ごはん	○	ホンモロコのからあげ れんこんのかわりきんぴら とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ホンモロコ さつまあげ みそ	こめ こめこ サラダあぶら こま こんにゃく さとう じゃがいも	れんこん にんじん ねぎ しめじ こまつな	608kcal 21.1g
19	月	むぎごはん	○	マーボードウフ ならまんじゅう(1こ) パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えりんぎ グリンピース なら キャベツ もやし こまつな	669kcal 26.6g
20	火	ごはん	○	シシャモフライ(1. 2年1本、3年~2本) だいすのいそに とんじる みかん	ぎゅうにゅう ししゃも だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ひじき	こめ サラダあぶら じゃがいも でんぶん こんにゃく さとう パンこ こむぎこ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん みかん	760kcal 27.3g
21	水	わかめごはん	○	(とうじ 冬至のこんだて) さわらゆすみそかけ かぼちゃのそぼろあんかけ ごもくスープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく みそ さわら だいす ハム	こめ こま さとう でんぶん あぶら	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ししいたけ はくさい チンゲンサイ ゆず	671kcal 29.8g
22	木	こめパン	○	もみの木ハンバーグ スープスパゲティ ゆでやさい おたのしみデザート(チョコケーキかいちごケーキをえらんでもらいます。)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ペーコン あさり だっしふんにゅう	こめパン あぶら こむぎこ スパゲティ ケーキ	たまねぎ にんじん にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	733kcal 31.6g

ホンモロコってどんなさかな? ←12/16のきゅうしよくにてです

ホンモロコはもともと琵琶湖だけにしか生息しない琵琶湖固有種でコイの仲間です。コイ科の魚ではもともと美味とされ、まるごと食べられて、やわらかく味が良いため、白焼き、佃煮、唐揚げ、天ぷらなどにして食されます。京都では高級食材とされています。小山市では、渡良瀬遊水地周辺の水田を活用し、川魚のホンモロコの実験養殖を試み成功しました。小山市はこの「ラムサールホンモロコ」を新たな地域ブランド品にしようと取り組んでいます。



丸ごと食べられるホンモロコは、骨や歯を作ってくれるカルシウムをたくさん摂取できます。シシャモと比べても2.5倍のカルシウムが含まれています。

『ヤーコン』ってなあに?
 12/14のかりんあげに入ります
 南米アンデス原産のキク科の植物。根っこをたべます。甘みがあり、シャキシャキして、しょくもつせんい、ミネラルが多く含まれます。大谷地区で育ちました。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標
かぜにまけないからだをつくろう