

# 1 かつのよていこんだてひょう

令和4年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしをと とのえるもの	*印の 配る数
		しゅしょく	のみもの	おかず				
11	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう	コーンキャベツ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ふくじんづけ	
12	木	ドックパン (セルフ)	ぎゅうにゅう	しらたまぞうに *ウィンナー じゃがいものからあげ	ぎゅうにゅう ウィンナー なた ぶたにく	パン しらたまこ じゃがいも あぶら	にんじん はくさい ほうれんそう たけのこ	* 1~6年 2本
13	金	ごはん	ジョア プレーン	みそしる(だいこん・ふ・わかめ) あじフライ ソース なっとうあえ	ジョア みそ あじ なっとう	ごはん ふ こむぎこ パンコ あぶら	だいこん わかめ にんじん ほうれんそう もやし のり	
16	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる キャベツいりつくね ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ つくね	ごはん じゃがいも	わかめ にんじん ねぎ だいこん こんにやく ブロッコリー	
17	火	こくとうロールパン	ぎゅうにゅう	ごもくやしきそば ちゅうかコーンスープ にくまき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にくまき	パン ちゅうかめん でんぶん あぶら	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ほうれんそう コーン	
18	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる だいずとりにくのみそがらめ しそあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ	
19	木	ロールパン	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ しろみさかなフライ ソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	パン ビーフン しろみさかな あぶら ドレッシング	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ごぼう きゅうり コーン	
20	金	しゃきしゃき そぼろどん	ぎゅうにゅう	みそしる(とうふ・キャベツ・わかめ) れんこんチップス	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん	きりぼしだいこん わかめ たまねぎ にんじん キャベツ れんこん	
23	月	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる *れんこんのはさみあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なた たまご	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん こんにやく えだまめ しいたけ ほうれんそう たくあん キャベツ きゅうり	* 1~4年 1こ 5・6年 2こ
24	火	みそラーメン	ぎゅうにゅう	*ぎょうざ カラフルソテー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なた ハム ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら	もやし たけのこ ねぎ わかめ キャベツ にんじん コーン	* 1~3年 2こ 4~6年 3こ
25	水	ごはん ふりかけ	ジョア いちご	だいこんのみそにこみ かぼちゃコロッケ キャベツのこんぶあえ	いちご ちくわ あつあげ みそ	ごはん ふりかけ こむぎこ パンコ あぶら	だいこん にんじん こんにやく グリンピース かぼちゃ キャベツ こんぶ	
26	木	食パン	ぎゅうにゅう	にんたまじゃスープ *とりのからあげ もやしソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	パン あぶら じゃがいも ポタージュスープのもと	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし パプリカ	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
27	金	ウインターカレー	ぎゅうにゅう	コールスロー・サラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん さつまいも カレールー ドレッシング	たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム ふくじんづけ キャベツ きゅうり ハム	6ねん2くみの人 が、かんがえたこ んだて
30	月	マーボーどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう	
31	火	あげパン (セレクト)	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ オムレットマトソース ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	パン あぶら さとう ワントンのかわ	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	

給食回数・・・15回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:663kcal たんぱく質:24.2脂肪:20.1g 塩分:2.0gです。
- 今月の給食目標は《主食と副食を交互にとりながらおいしく食べましょう》です。

レシピ紹介 ... 給食の献立から (1月18日)

## <大豆と鶏肉の味噌がらめ> 1人分 (作り方)

- ・大豆 15g 夕し)
- ・鶏肉 40g ・赤味噌 6g
- ・おろし生姜 0.2g ・三温糖 3g
- ・醤油 5g ・みりん 1.5g
- ・でんぷん 20g ・白いりごま0.5g
- ・油(揚げる用)適宜

- ①鶏肉は一口大に切り、おろし生姜と醤油につけておく。
- ②大豆は前日にふやかしておき、当日柔らかくして、ざるにあける。
- ③大豆と鶏肉にでんぷんをまぶし、170℃~180℃に熱した油で揚げる。
- ④赤味噌・三温糖・みりんを合わせ、さっと火にかけて、夕しを作る。
- ⑤③に④をかけ、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑥仕上げに白ごまをふる。

\*大豆は水煮缶で代用できます。