

月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	「世界の料理を知ろう！」 インド 12月23日	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	インド料理といえば、まさきに思いうかぶのはカレーかもしれません。でもインドで日常的に食べられているのは、日本でよく食べられているカレーライスとはだいぶ違うものです。インドではスパイスを使って作るスープと煮込み料理、油で炒めたおかずなど様々なカレー風味の料理が食べられます。		
おかずの内容(g)	あか(赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 なつ(黄) 熱や力のもとになる食べ物 みどり(緑) 体の調子を整える食べ物	「タンドリーチキン」にも数種類のスパイスが使われています。主なスパイスは、コリアンダー・クミン・カルダモン・ターメリックです。 「タンドリーチキン」は、タンドールという土窯の中で、鶏肉を金串にさしてつり下げて焼きます。タンドールの中はとても高温なので、短時間で焼き上げることができます。余分な脂が落ちて、外はパリッと中はジューシーに仕上がるのが特徴です。		
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります	3学期の給食は1月8日(金)から始まります。		

こんだて	1	2	3	4
栄養価	638	628	630	666
おかずの内容(g)	ごはん・牛乳 トック ピビンパ風	ミニパン・牛乳 揚げパン 冬野菜スープ チリコンカン	ごはん・牛乳 せんべい汁 きんぴらごぼう ☆いわしのみりん干し	ごはん・牛乳 カレーライス ☆小松菜サラダ
	26.9 25	25.0 36	27.1 23	21.5 26
	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) トック 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02	黄) ミニパン 100 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 1.5 赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷ウインナー 10 緑) カリフラワー 10 緑) はくさい 20 緑) かぶ 20 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 10 緑) にんじん 5 黄) せんべい 10 赤) 赤みそ 4 赤) 白みそ 4 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼう 20 黄) かりんとう 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 削りぶし 1 ごま油 0.1	赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 40 黄) 油 1 ポーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 黄) カレールー 11 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02
	赤) 冷豚肉 35 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 緑) ほうれん草 20 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 5 緑) 大豆もやし 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) いり白ごま 2 黄) 油 1 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1 コチジャン 0.2 黄) ごま油 0.2	赤) 冷豚肉 25 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 チリパウダー 0.01 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 10 緑) はくさい 10 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 赤) 冷豆腐 15 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 キムチの素 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) 糸こんにやく 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 白みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5

こんだて	7	8	9	10	11
栄養価	647	615	688	662	615
おかずの内容(g)	コッペパン・牛乳 キャロットポタージュ ☆ハンバーグのソースかけ 野菜ソテー	ごはん・牛乳 すまし汁 さばの水煮 ☆キャベツのごま酢かけ	黒糖パン・牛乳 あんかけうどん 豆かりんとろ マーガリン	ごはん・牛乳 キムチスープ チャプチェ フルーツゼリー	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆大根サラダ 塩麹ドレッシング
	26.0 34	24.7 28	21.5 35	23.9 22	21.3 21
	赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 30 緑) 冷にんじん裏ごし 10 緑) 冷とうもろこし裏ごし 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 黄) ホワイトルー 4 赤) 牛乳 20 塩 0.3 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 5 緑) 青ねぎ 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 赤) 冷さば 1 緑) 土しよが 1.2 黄) 砂糖 2.5 白みりん 1 料理酒 2 赤) 赤みそ 4 赤) 白みそ 4 削りぶし 1	赤) 冷鶏肉 15 緑) はくさい 30 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 5 黄) 冷うどん 60 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 黄) 片栗粉 1 削りぶし 2 だし昆布 0.5 赤) 大豆水煮 10 黄) さつまいも 20 黄) かえりちりめん 2 黄) 小麦粉 2 黄) 片栗粉 2 黄) 油 4 黄) いり白ごま 0.5 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 0.1 黄) ソフトマーガリン 1袋	赤) 冷鶏肉 10 緑) はくさい 10 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 赤) 冷豆腐 15 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 キムチの素 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) 糸こんにやく 10 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 白みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5 赤) まぐる(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 大根 30 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 酢 2 黄) 砂糖 2 黄) 油 0.3 塩麹 1.5

こんだて	14	15	16	17	18
栄養価	661	640	695	635	611
おかずの内容(g)	大麦パン・牛乳 とんこつラーメン ☆肉団子のピリカソース	ごはん・牛乳 むらくも汁 鉄分たっぷり煮 ヨーグルト	コッペパン・牛乳 ポークシチュー コーンソテー ☆りんごのもちもちケーキ	ごはん・牛乳 みそ汁 大阪しるべと豚肉の炒め煮 ☆厚揚げのみぞれかけ	ごはん・牛乳 けんちん汁 かぼちゃのうま煮 ☆さわらのゆであん焼き
	26.2 30	26.3 21	23.4 28	24.3 30	25.0 22
	赤) 冷豚肉 10 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.5 白湯スープ 6 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 25 つきこんにやく 5 赤) 大豆水煮 5 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 赤) 乾ひじき 0.5 緑) 干しいたけ 0.2 緑) 切干大根 1 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし 1 だし昆布 1 赤) ヨーグルト(いちご) 1個	赤) 冷豚肉 20 緑) マッシュルーム缶 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 1 ポーンストック 1 黄) ハヤシルウ 8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) はくさい 30 緑) 青ねぎ 20 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 15 緑) おおさかしるべ 30 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 みりん 0.5 淡口しょうゆ 1.5 削りぶし 1 緑) 冷大根おろし 10 赤) 冷厚揚げ(臭入) 45 黄) 砂糖 0.5 白みりん 2 しょうゆ 1.5 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 1 赤) 冷さわら 1 料理酒 1 緑) ゆず果汁 0.5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1 白みりん 1.5 削りぶし 1 だし昆布 1

こんだて	21	22	23	24	25
栄養価	632	642	664	629	641
おかずの内容(g)	コッペパン・牛乳 冬野菜のクリームシチュー ☆ポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング	ごはん・牛乳 さつまいも汁 かきフライ 手作りソース 野菜ソテー	ソフトパン・牛乳 マカロニスープ ☆タンドリーチキンポテト とろりフルーツコンポート	ごはん・牛乳 親子うどん 五豆 のりの佃煮	ごはん・牛乳 呉汁 ひじきの甘煮 ☆豚肉の生姜焼き
	23.4 34	22.0 23	25.7 33	25.5 20	27.5 25
	赤) 冷鶏肉 20 緑) はくさい 20 緑) かぶ 35 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 油 1 ポーンストック 1 黄) ホワイトルー 6 赤) 牛乳 20 塩 0.2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 15 緑) にんじん 5 黄) さつまいも 30 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2 赤) 冷かきフライ 1 黄) 油 4 とんかつソース 3 ウスターソース 3	赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 8 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 5 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 60 赤) 鶏卵 20 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 つきこんにやく 10 緑) たけのこ水煮 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 10 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 油 1.5 黄) 砂糖 3 みりん 1 しょうゆ 3 削りぶし 1	赤) ひきわり大豆水煮 5 赤) 大豆裏ごし 5 緑) ささがきごぼう 5 緑) にんじん 5 緑) 小松菜 20 淡口しょうゆ 0.6 黄) じゃがいも 20 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 6 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 50 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 1 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 3 料理酒 1 黄) 砂糖 0.5 白みりん 1 こしょう 0.01

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12月平均	644	24.6	27	310	76	1.7	2.7	203	0.45	0.49	24	2.28	3.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上