令和5年度

12月分　がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

＜小学校＞

大和市立西鶴間小学校

日 曜	こんだてめい ☆季節の食材☆ ☆郷土料理☆	ざいりょうめい おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1 金	ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ ほうとう オレンジ	こめ　ほうとう かたくりこ　あぶら	ぎゅうにゅう　みそ あぶらあげ　わかさぎ ぶたにく	かぼちゃ　だいこん　にんじん ながねぎ　はくさい しいたけ　オレンジ	617 23.8 15.0 2.1
4 月	ごはん 牛乳 こめっこカレー パリパリサラダ ミニトマト	こめ　こめこ はるまきのかわ じゃがいも　さとう ごま　あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうにゅう	グリンピース　キャベツ きゅうり　しょうが　たまねぎ ミニトマト　トマト　にんじん にんにく	580 22.6 14.5 2.3
5 火	ソフトめん 牛乳 かきあげ（えび） けんちんうどん みかん	ソフトめん　こむぎこ さといも　かたくりこ さとう　あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ　エビ とりにく	こまつな　だいこん　たまねぎ にんじん　ながねぎ ばんのうねぎ　ごぼう　みかん	727 28.8 22.7 2.2
6 水	ごはん 牛乳 かれいのあげに とうふチゲ あおなのおひたし	こめ　かたくりこ さとう　ごま　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう　みそ とうふ　こんぶ かつおぶし　カレイ ぶたにく	こまつな　しょうが　にら にんにく　ながねぎ　はくさい ぱぷりか　とうがらし えのきだけ	598 29.6 17.0 2.1
7 木	ごはん 牛乳 いりどり マンナンスープ りんご	こめ　かたくりこ さとう　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく	こんにゃく　キャベツ　しょうが たけのこ　チンゲンサイ にんじん　ながねぎ　ごぼう りんご　しいたけ	571 26.9 14.7 2.2
8 金	チキンライス 牛乳 チーズ ウインナーのからあげ コーンスープ いちご	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら バター	ぎゅうにゅう　チーズ ぶたにく　ウインナー とりにく	セロリ　たまねぎ　にんじん パセリ　ピーマン　コーン いちご	620 28.9 24.1 2.9
11 月	ごはん 牛乳 あおのりポテトビーンズ はっぽうさい オレンジ	こめ　じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず　あおさのり エビ　いか　ぶたにく	しょうが　たけのこ　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん にんにく　はくさい しいたけ　オレンジ	600 25.5 15.7 1.9
12 火	ごはん 牛乳 さばのみそに すましじる かわりきんぴら	こめ　かたくりこ さとう　ごま　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう　みそ とうふ　こんぶ かまぼこ　さば ぶたにく　とりにく	こんにゃく　こまつな　しょうが たまねぎ　とうがらし　にんじん ごぼう	581 28.2 18.7 2.4
13 水	コッペパン 牛乳 ☆世界の料理☆ ハンバーグ（こうやどうふいり） ほたてとポテトのミルクスープ みかん	パン　パンこ こむぎこ　じゃがいも さとう　あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム こうやどうふのこな ホタテ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　パセリ みかん	564 30.3 20.2 2.2
14 木	ごはん 牛乳 メルルーサのからあげ ごもくに キャベツのおひたし	こめ　じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず　こんぶ メルルーサ さつまあげ かつおぶし　ぶたにく	こんにゃく　キャベツ　にんじん ごぼう	605 28.6 16.9 1.8
15 金	ごはん 牛乳 ☆新献立☆ ぶたにくとなまあげのにもの はるさめスープ りんご	こめ　はるさめ かたくりこ　さとう あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく	キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん はくさい　しいたけ　りんご	603 26.0 17.2 1.5
18 月	ごはん 牛乳 ポークシチュー ごまドレサラダ オレンジ	こめ　こむぎこ じゃがいも　さとう ごま　あぶら　バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく	キャベツ　きゅうり　しょうが たまねぎ　トマト　にんじん にんにく　コーン　オレンジ	645 23.0 18.1 1.5
19 火	ごはん 牛乳 ☆行事食☆ やきざかな（ほっけ） とうじみそしる きりぼしだいこんのにもの	こめ　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　みそ あぶらあげ　ほっけ ぶたにく	こんにゃく　かぼちゃ　だいこん きりぼしだいこん　にんじん ほうれんそう　れんこん	603 30.4 19.1 2.7
20 水	あげパン　ぎゅうにゅう とりにくのぴりからやき とうにゅうコーンチャウダー オレンジゼリー ★☆おたのしみ☆★ ★☆こんだて☆★	パン　こめこ じゃがいも　さとう あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう　ベーコン とりにく	しょうが　たまねぎ にんじん　パセリ　コーン オレンジジュース　にんにく とうがらし　マッシュルーム かんてん	690 27.3 32.7 2.3
21 木	ごはん 牛乳 ぶたキムチ ワンタンスープ りんご	こめ　ワンタンのかわ かたくりこ　さとう あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ　ぶたにく	しょうが　たまねぎ チンゲンサイ　にら　にんじん ながねぎ　はくさい ぱぷりか　にんにく とうがらし　もやし　りんご	573 25.2 14.3 2.6

※物資などの都合により、献立を変更することがあります。

～今月の給食について～

学校給食で使用する食品の原材料についてはこちら ⇒

●季節の食材……　1日(金)わかさぎのから揚げ　わかさぎは冬から春先までが旬です。骨までおいしく食べられるよう、から揚げにします。

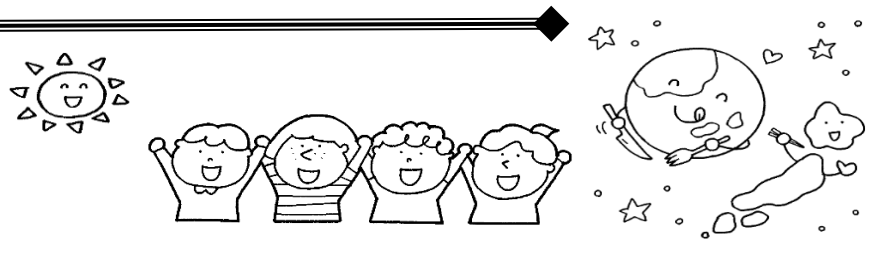
●郷土料理……　1日(金)ほうとう【山梨県】　小麦粉を練り平らに切った麺をたっぷりの具材とともにみそ味の汁で煮込んだ山梨県の郷土料理です。

●世界の料理……　13日(水)ハンバーグ【ドイツ】　ドイツの都市「ハンブルグ」に由来して、ハンバーグと呼ばれるようになったそうです。

●新献立……　15日(金)豚肉と生揚げの煮物

●行事食……　19日(火)冬至みそ汁【冬至】　冬至の日に食べると“運”が良くなるといわれる「かぼちゃ」や名前に「ん」がつく食べ物がたくさん入ったみそ汁です。

給食では世界各国の特色ある料理を紹介しています。
世界の料理を食べることで、世界の食文化を知り、体験できるとよいなと思います。
今まで登場した世界の料理はどこの国の料理でしょう。



1．チリコンカン　豆とひき肉をチリ（辛い唐辛子）でスパイシーに煮込んだ料理です

2．シェパーズパイ　ハリーポッターにも登場する料理で、ひき肉で作ったミートソースの上にマッシュポテトをかぶせオーブンで焼きました。

3．バインミー　バインミーはその国の言葉で「パン」という意味で、具材たっぷりのサンドイッチです。

4．ルーローハン　甘辛いたれで煮込んだ豚肉をご飯に乗せた、その国で人気の丼料理です。

5．ムサカ　その国の家庭料理。なすなどの野菜とスパイスをきかせたトマトソースをあわせ、チーズをのせて焼きました。

【こたえ】1. アメリカ 2. イギリス 3. ベトナム 4. たいわん 5. ギリシャ