

給食目標 : さむさにまけないじょうぶな体をつくろう

日 よ う び	りょうりの しゅめい	りょうりめい	し ょ く ひ ん め い				ち ょ う み ょ う そ の た	も り つ け ず	エ ネ ル ギ ー (100kcal)	たんぱくし つ (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちょうしをととのえる 野菜・果物・きのこなど					
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					560	21.3
	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう マーガリン				塩			
	しゅさい	ホワイトシチュー	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー	酒 とりがらだし 塩 こしょう				
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 塩 りんご酢				
	デザート	てづくりりんごゼリー	さとう	アガー	りんごかじゅう りんご					
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					561	24.9
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ グリーンピース	酒 塩 醤油 みりん かつおこんぶだし				
	ふくさい	さいのくになっとう	さとう	だいず		醤油 塩 酢 こんぶエキス かつおぶしエキス				
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	えのきたけ ねぎ こまつな	かつおだし こんぶだし				
ふるさとあじめぐりきゅうしよく ～とちぎけん～										
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					589	31.2
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	モロのねぎソースかけ	さとう	モロ (モウカザメ)	しょうが ねぎ	酒 醤油 酢				
	ふくさい	かんぴょうサラダ	マヨネーズ さとう ごま	ツナ	かんぴょう きゅうり にんじん	塩 醤油				
	しるもの	かみなりじる	あぶら	とりにく とうふ たまご のり	ごぼう にんじん かんぴょう ねぎ	かつおだし こんぶだし 醤油 塩				
栃木県では、モウカザメを「モロ」と呼び、海から遠い内陸部で食べられる生魚として、家庭でよく食べられています。モロは小骨がなく軟らかい肉質で、煮付けはもちろん、フライやムニエルなどにしてもおいしいです。給食ではオーブンで焼いて、ねぎたっぷりのソースと合わせました。また、栃木県はかんぴょうの生産量が全国の99%を占めているほどの特産です。これには雷が多いというその土地ならではの理由があり、刻みのりを雷に見立てた「雷汁」という汁物があります。刻みのりをかけて食べましょう。										
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					578	31.7
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが	酒 醤油 みりん				
	ふくさい	きりぼしだいこんのいりに	さとう あぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん いんげん	かつおこんぶだし 酒 醤油				
	しるもの	ごじる	あぶら	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし こんぶだし				
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					557	21.8
	しゅしよく	ちゃめし	こめ				塩 醤油 酒 こんぶ			
	しゅさい	おでん	ちくわぶ	がんもどき さつまあげ こんぶ ウインナー	だいこん こんにゃく	かつおだし こんぶだし 塩 酒 みりん 醤油				
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう ねりごま		こまつな にんじん もやし	醤油 みりん				
	デザート	みかん			みかん					
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					578	31.4
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あかうおのみそかずやき	みずあめ	あかうお みそ		酒粕 みりん 酒				
	ふくさい	だいずのいそに	あぶら さとう ごまあぶら	だいず とりにく ひじき	にんじん こんにゃく	醤油 みりん かつおこんぶだし				
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	酒 かつおだし こんぶだし				
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					560	20.1
	しゅしよく	チャーハン	こめ げんまい あぶら	やきぶた	にんじん ねぎ	醤油 酒 塩 こしょう とりがらだし				
	しゅさい	はるまき	かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	オイスターソース 醤油 塩 こしょう チキンエキス調味料				
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー とうもろこし きゅうり	醤油 酢 塩				
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	とりがらだし 塩 醤油 酒 こしょう				
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					575	28.8
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	ふくさい	えのきのおろしあえ	さとう		こまつな にんじん えのきたけ もやし だいこん	醤油				
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし こんぶだし				
だい2かい たてわりきゅうしよく										
11 (木)	のみもの	みかんジュース			みかんかじゅう				622	14.5
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	ポークカレー	あぶら じゃがいも こめこ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうとう	とりがらだし バター(油) ソース ガラムマサラ カレー粉 醤油 塩 こしょう カレー粉 チョコ				
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんご酢 塩 こしょう				
	デザート	おいもチップス	さつまいも あぶら さとう							
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					619	16.2
	しゅしよく	みそラーメン	ちゅうかめん スープ	こむぎこ あぶら			塩			
	しゅさい	あげぎょうざ ②	こむぎこ パンこ さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが もやし にんじん とうもろこし しいたけ ねぎ チンゲンサイ	豆板醤 酒 とりがらだし 豚骨だし 塩 醤油				
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら	くろぶたにく こむぎたんぱく	キャベツ たまねぎ しょうが	醤油 塩 こしょう				
					きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素				

* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、芦原小学校 栄養教諭までご相談ください。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は、念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

給食目標 : さむさにまけないじょうぶな体をつくる

戸田市立芦原小学校

	りょうりのしゅるい	りょうりめい	しょくひんめい				ちょうみりょうそだ	もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちやうしをととのえる 野菜・果物・きのこなど					
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					588	24.4
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ	さば		醤油 みりん 塩 こんぶエキス				
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油				
	しるもの	いなかじる	あぶら さといち	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ しいたけ ねぎ	酒 かつおだし こんぶだし				
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					575	33.7
	しゅしよく	ひじきごはん	こめ あぶら さとう	ひじき とりにく あぶらあげ	さやえんどう にんじん	塩 醤油				
	しゅさい	とりにくのしおこうじやき		とりにく		塩こうじ				
	ふくさい	ごもくきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん ししいたけ いんげん こんにゃく	酒 かつおこんぶだし 醤油 唐辛子				
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく	だいこん ごぼう にんじん だいのこ ねぎ ししいたけ	かつおだし こんぶだし 酒 塩 醤油				
	デザート	フチたいやき	ミックスこ おぐらあん							
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					618	27.2
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	カミカミぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく きざみこんぶ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ししいたけ こんにゃく	酒 醤油 ワイン				
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな にんじん もやし	醤油				
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし こんぶだし				
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					629	27.6
	しゅしよく	こどもパン (スライス)	こむぎこ さとう			塩				
	しゅさい	てづくりハンバーグ	あぶら さとう	ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん	ワイン しお こしょう 醤油 ナツメグ トマトケチャップ ソース				
	ふくさい	うめボテサラダ	じゃがいも マヨネーズ	かつおぶし	にんじん きゅうり うめ	酢 こしょう				
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ワンタン ごまあぶら	ぶたにく	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	とりがらだし こしょう 塩 醤油				
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					579	28.1
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	フライドチキン②	こめこ かたくりこ あぶら	とりにく		ガーリックパウダー パーリパウダー 塩 こしょう				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	にんじん きゅうり もやし	酢 辛子 醤油				
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう	かつおだし こんぶだし 醤油 みりん 塩				
とうじこんだて										
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					562	28.2
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩				
	しゅさい	タラのさいきょうやき	さとう	すけとうだら みそ		酒 みりん				
	ふくさい	かぼちゃのそぼろあんかけ	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	かぼちゃ	かつおこんぶだし 酒 みりん 醤油				
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし こんぶだし				
クリスマスこんだて										
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					640	21.9
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト	塩 こしょう ワイン トマトケチャップ パセリ ソース				
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	きゅうり じゃがいも キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう 醤油				
	クリスマス デザート	てづくりアップルパイ	パイ さとう		りんご					
* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。 * 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。 * 栄養価は1人前分表で計算しています。										
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)				
月平均		588	25.5	19.6	79.7	2.2				
文科省基準		650	21~33	14~22	80~110	2.0				