

あとかたづけをきちんとしよう

低学年 ○あとかたづけのしかたをしる
中学年 ○後かたづけのしかたが分かる ○はいぜんだいやふきんをせいけつにする
高学年 ○みんなで協力して、手順よく片付けることができる

日	こんだてめい	おもなしそくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (月)	しろごはん ひらつくね こまつなとたまごのちゅうかいため はくさいのスープ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら ゴマあぶら	ぎゅうにゅう つくね たまご ぶたにく とりにく とうふ	にんじん もやし こまつな きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 574 kcal 21.7 g 19.4 g 2.0 g
2 (火)	しろごはん ホキあおさフライ キャベツのおかかいため かぶのみそしり ぎゅうにゅう	ごめ あぶら	ぎゅうにゅう ホキフライ てんぷら かつおぶし とうふ わかめ あわせみそ	キャベツ こまつな にんじん かぶ たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 568 kcal 21 g 15.9 g 2.4 g
3 (水)	ミルクコッペパン ミートオムレツ さつまいもとだいすのハニーマヨ やさいスープ ぎゅうにゅう	ミルクパン さつまいも マヨネーズ はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ ハム だいす とりにく	えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん セロリー ほうれんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 661 kcal 27.3 g 27.7 g 2.9 g
4 (木)	むぎごはん カレーそぼろどん ベーコンとじゃがいものスープ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく ぶたレバーチップ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 558 kcal 20.7 g 16 g 1.8 g
5 (金)	しろごはん 小都市郷土料理 さんまのゆずみそに さわづけ かきたまじる ぎゅうにゅう	ごめ ゴマあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さんま たまご とうふ わかめ	はくさい だいこん きゅうり にんじん りんご しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 571 kcal 20.5 g 18.6 g 2.0 g
8 (月)	ねじりパン あじのパンこやき ドレッシングサラダ さつまいものポタージュ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら パンこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あじ ベーコン いんげんまめ さつまいもペースト とうにゅう	にんにく にんじん こまつな もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 628 kcal 28.6 g 22 g 2.6 g
9 (火)	むぎごはん ひじきふりかけ おでん はくさいのおかかサラダ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ さといも あぶら さとう ゴマあぶら	ひじきぱっぱ ぎゅうにゅう とりにく てんぶら がんも やさいこんぶ かつおぶし	こんにゃく だいこん にんじん はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 571 kcal 20.5 g 16 g 2.0 g
10 (水)	しょくパン いちごジャム ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲッティ プロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう	パン いちごジャム スパゲティー あぶら さとう	ぎゅうにゅう べーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう はくさい もやし ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 558 kcal 20.3 g 16.8 g 2.0 g
11 (木)	しろごはん さばのしおやき かわりきんぴら だいこんのみそしり ぎゅうにゅう	ごめ しろごま あぶら さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう さば ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ	ごぼう にんじん もやし いんげん にんにく だいこん えのきだけ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 605 kcal 24.7 g 19.3 g 2.2 g
12 (金)	むぎごはん マーボーさといも はるさめスープ いっしょくこざかな ぎゅうにゅう	ごめ むぎ さといも あぶら さとう でんぶん ゴマあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あかだしみそ つくね いっしょくこざかな	しいたけ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 572 kcal 20.2 g 16.3 g 2.0 g
15 (月)	しろごはん きびなごフライ かいそうサラダ はくさいのみそしり ぎゅうにゅう	ごめ あぶら ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご つな かいそうサラダ あつあげ あわせみそ	レモンじる にんじん もやし はくさい たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 571 kcal 20.4 g 16.6 g 2.2 g
16 (火)	しろごはん とりにくとさといものごまみそに ひじきサラダ ぎゅうにゅう	ごめ さといも しろごま あぶら ねりごま さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ つな ひじき	しょうが たまねぎ にんじん だいこん えだまめ レモンじる もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 543 kcal 20 g 13.6 g 1.6 g
17 (水)	コッペパン しろみざかなのトマトソース ポテトサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ トマト にんじん きゅうり はくさい ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 565 kcal 26.9 g 19.2 g 3.3 g
18 (木)	むぎごはん ふゆやさいのカレーライス フルーツカクテル ぎゅうにゅう	ごめ むぎ じゃがいも あぶら さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん にんにく りんご みかん バイン おうとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 593 kcal 15.6 g 12.8 g 1.9 g
19 (金)	わかめごはん 食育の日 山梨県郷土料理 あつやきたまご ほうれんそうのかおりあえ ほうとう ぎゅうにゅう	ごめ しろごま さとう きしめん	わかめ ぎゅうにゅう たまご やきのり とりにく あぶらあげ あわせみそ	ほうれんどう もやし にんじん ごぼう えのきだけ かぼちゃ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 578 kcal 20.4 g 16.5 g 2.5 g
22 (月)	ねじりパン さけのレモンやき やさいソテー パンブキンスープ ぎゅうにゅう	冬至 コッペパン あぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン いんげんまめ しろいんげん チーズ とうにゅう	レモンじる にんじん キャベツ もやし ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 597 kcal 31.5 g 19.4 g 2.6 g
23 (火)	むぎごはん にくじやが だいこんのおかかえ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 576 kcal 19 g 14 g 1.5 g
24 (水)	コッペパン フライドチキン はなやさいのサラダ コンソメスープ セレクトデザート ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう セレクトデザート	ぎゅうにゅう フライドチキン	にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン レモンじる たまねぎ キャベツ セロリー ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 612 kcal 25.1 g 23.5 g 3.2 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を本字で示しています。給食で使用する予定です。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。12月の給食では19日(金)に山梨県の郷土料理「ほうとう」を実施します。

小郡市や大刀洗町の農産物を使って作ってみよう♪

にんじんご飯



【材料】4人分

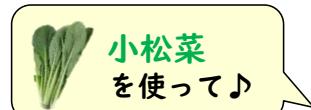
- ・米 2合(300g)
- ・だし昆布 2g
- ・にんじん 80g
- ・塩 小さじ1/2
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・酒 小さじ1

【作り方】

1. にんじんはみじん切りにする。
2. といた米に塩・しょうゆ・酒を混ぜ、にんじんとだし昆布をのせる。
3. 規定量の水を入れて炊く。
4. 炊きあがったら、昆布を取り除き、よく混ぜればできあがり。



小松菜とツナの塩こんぶ炒め



【材料】4人分

- ・小松菜 1/2束
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・人参 小1/2本
- ・もやし 1/4袋
- ・コーン 30g
- ・塩こんぶ 10g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/3
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

【作り方】

1. 小松菜は2cmのざく切り、にんじんは千切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
2. フライパンに油をひき、にんじんを炒める。
3. にんじんに火が通ったら、ツナを加えて炒める。
4. 小松菜、もやし、コーンを加えて炒める。
5. 塩こんぶ、しょうゆ、みりんを入れて味を調整、ごま油で香りをつければできあがり。

