


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 ょ 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 ギゆうにゆう	こめ あぶら ゴマあぶら	ぎゆうにゆう 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 574 kcal たんばく質 21.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 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 かぶのみそしる ギゆうにゆう	こめ あぶら	ぎゆうにゆう ホキフライ てんぶら 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 568 kcal たんばく質 21 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
3 (水)	ミルクコッペパン ミートオムレツ さつまいもとだいのハニーマヨ やさいスープ ギゆうにゆう	ミルクパン さつまいも マヨネーズ はちみつ あぶら	ぎゆうにゆう オムレツ ハム だいず とりにく	えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん セロリー ほうれんそう	エネルギー 661 kcal たんばく質 27.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.9 g
4 (木)	むぎごはん カレーそばろどん ベーコンとじゃがいものスープ ぎゆうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう だいず 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 558 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.8 g
5 (金)	しろごはん <div>小郡市郷土料理</div> さんまのゆずみそに さわづけ かきたまじる ギゆうにゆう	こめ ゴマあぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう 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 えのきたけ ねぎ	エネルギー 571 kcal たんばく質 20.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 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 ぎゆうにゆう	コッペパン あぶら パンこ さとう さつまいも	ぎゆうにゆう あじ ベーコン いんげんまめ さつまいもペースト とうにゆう	にんにく にんじん こまつな もやし たまねぎ	エネルギー 628 kcal たんばく質 28.6 g 脂質 22 g 食塩相当量 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 ぎゆうにゆう	こめ むぎ さといも あぶら さとう ゴマあぶら	ひじきばつば ギゆうにゆう とりにく てんぶら がんも やさいこんぶ かつおぶし	こんにやく だいこん にんじん はくさい もやし	エネルギー 571 kcal たんばく質 20.5 g 脂質 16 g 食塩相当量 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 ブロッコリーのサラダ ギゆうにゆう	パン いちごジャム スパゲッティ あぶら さとう	ぎゆうにゆう ベーコン とうにゆう	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 558 kcal たんばく質 20.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
11 (木)	しろごはん さばのしおやき かわりきんぴら だいこんのみそしる ギゆうにゆう	こめ しろごま あぶら さとう ゴマあぶら	ぎゆうにゆう 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 えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 605 kcal たんばく質 24.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 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 ぎゆうにゆう	こめ 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	ぎゆうにゆう 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 572 kcal たんばく質 20.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
15 (月)	しろごはん きびなごフライ かいそうサラダ はくさいのみそしる ぎゆうにゆう	こめ あぶら ゴマあぶら さとう	ぎゆうにゆう 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 571 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 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 ギゆうにゆう	こめ さといも しろごま あぶら ねりごま さとう ゴマあぶら	ぎゆうにゆう 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 543 kcal たんばく質 20 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
17 (水)	コッペパン しろみぎかなのトマトソース ポテトサラダ マカロニスープ ぎゆうにゆう	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	ぎゆうにゆう 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 565 kcal たんばく質 26.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 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 ギゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さくらんぼゼリー	ぎゆうにゆう とりにく とうにゆう	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 593 kcal たんばく質 15.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
19 (金)	わかめごはん あつやきたまご ほうれんそうのかおりあえ ほうとう ギゆうにゆう	こめ しろごま さとう きしめん	わかめ ギゆうにゆう たまご やきのり とりにく あぶらあげ あわせみそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう えのきたけ かぼちゃ ねぎ	エネルギー 578 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g
22 (月)	ねじりパン さけのレモンやき やさいソテー パンプキンスープ ぎゆうにゆう	コッペパン あぶら	ぎゆうにゆう さけ ベーコン いんげんまめ しろいんげん チーズ とうにゆう	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 597 kcal たんばく質 31.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g
23 (火)	むぎごはん にくじゃが だいこんのおかかあえ ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま ゴマあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし	こんにやく 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 576 kcal たんばく質 19 g 脂質 14 g 食塩相当量 1.5 g
24 (水)	コッペパン フライドチキン はなやさいサラダ コンソメスープ セレクトデザート ギゆうにゆう	パン あぶら さとう セレクトデザート	ぎゆうにゆう 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 612 kcal たんばく質 25.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 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**太字**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♪

### にんじんとご飯



- 【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. といだ米に塩・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)
  - ・もやし 1/4袋
  - ・コーン 30g
  - ・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
  - ・人参 小1/2本
  - ・塩こんぶ 10g

#### 【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え、ごま油で香りをつければできあがり。

