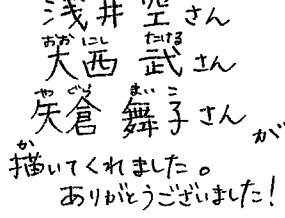
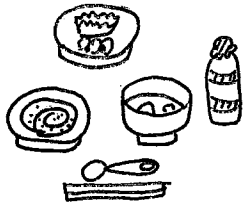
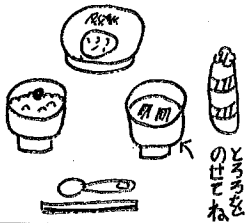
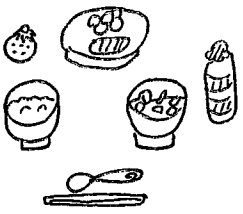
平成27年12月分

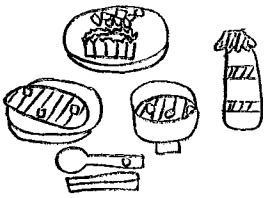
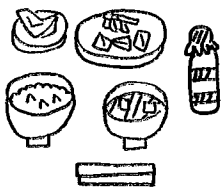
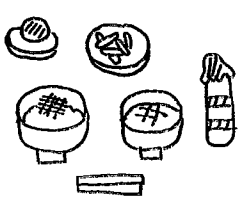
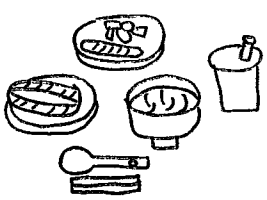
学校給食献立予定表

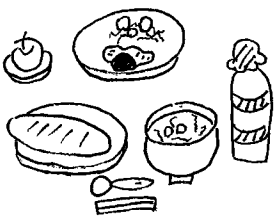
No.395
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

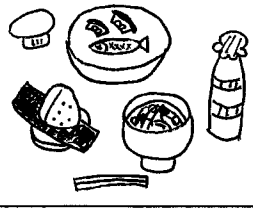
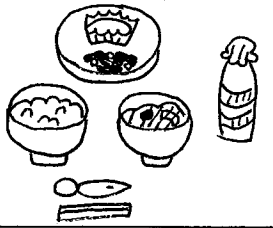
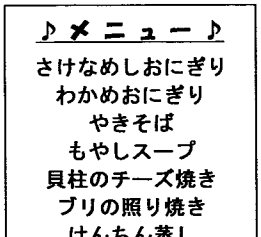
月	火	水	木	金
今月の献立のイラストは千早赤阪村立中学校2年生の職業体験で浅井空さん 大西武さん 矢倉舞子さんが描いてくれました。ありがとうございました！	1 エネルギー 586 kcal / たんぱくしつ 20.6 g / ししつ 22.1 g カイザーロール ぎゅうにゅう はくさいのクリームに カリフラワーのコーンあえ あかオレンジゼリー	2 エネルギー 659 kcal / たんぱくしつ 30.0 g / ししつ 20.8 g ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きんぴらごぼう うめぼし とろろみそしる	3 エネルギー 675 kcal / たんぱくしつ 26.3 g / ししつ 19.0 g ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり みかん	4 エネルギー 628 kcal / たんぱくしつ 27.8 g / ししつ 25.8 g コッペパン ぎゅうにゅう ささみチーズフライ もやしスープ ほうれんそうとハムのソテー キャロットカップケーキ
7 エネルギー 693 kcal / たんぱくしつ 22.7 g / ししつ 21.0g シーフードカレーライス ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	8 エネルギー 646 kcal / たんぱくしつ 24.0 g / ししつ 22.8 g アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトとまめのスープ	9 エネルギー 666 kcal / たんぱくしつ 27.4 g / ししつ 18.7 g ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに ほうれんそうのおひたし あげじゃが りんご	10 エネルギー 651 kcal / たんぱくしつ 25.5 g / ししつ 18.3 g なめし ぎゅうにゅう もやしのごまあえ すましじる こなどうふドーナツ	11 エネルギー 609 kcal / たんぱくしつ 23.6 g / ししつ 17.7 g コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルファンティー
14 エネルギー 675 kcal / たんぱくしつ 27.5 g / ししつ 18.1 g ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん じゃがいもとわかめのみそしる みかん	15 エネルギー 683 kcal / たんぱくしつ 27.7 g / ししつ 24.3 g コッペパン ぎゅうにゅう アジのフライ キャベツのアーモンドあえ コーンポタージュ ひめりんご	16 エネルギー 678 kcal / たんぱくしつ 20.9 g / ししつ 24.4 g インディアンライス かぶとソーセージのスープに いちご クリスマスケーキ ぎゅうにゅう		
21 エネルギー 572 kcal / たんぱくしつ 21.7 g / ししつ 13.3 g きのこうどん おにぎり やきししゃも かぼちゃのにつけ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう	22 エネルギー 640 kcal / たんぱくしつ 24.1 g / ししつ 16.6 g ごはん ぎゅうにゅう みそおでん こまつなのごまあえ みかんゼリー			





寒くなってきましたが食べていますか？

朝ごはんで3つのよいこと！

① 体があたたまり、よく動けるようになる！
② 脳に栄養がいき、勉強がよくわかる！
③ おなかが動いてウンチがすっきり出る！

バランスを考えて料理を取りましょう！他の学校の友達とも楽しく食べましょう！

♪メニュー♪

さけなめしおにぎり
わかめおにぎり
やきそば
もやしスープ
貝柱のチーズ焼き
ブリの照り焼き
けんちん蒸し
鶏肉のからあげ
ウインナーのワンタンあげ
エビカツ
ほうれん草とハムのソテー
ミニトマト
ブロッコリー
ゆでとうもろこし
いんげんのベーコン巻き
イチゴ
パイナップル
キャロットカップケーキ
野菜ジュース・お茶

おうちの人に朝ごはんで工夫していることやかんたん朝ごはんレシピを教えてもらいました♪

くだもの、やさい、牛乳をやかさず入れている
トーストにキズやさいをのせて焼く

お茶わんにごはんをよそっておく
玉子をやわらかく焼いた所にケチャップをかけてそのままごはんの上にのせる。
ミニオムライスみたいだが子供はよろこんで食べる

おにぎらずしはよく食べます。
前の日に準備することも。

野菜がとれるように具だくさんのスープを作るようにしている。

千早小吹台小PTA 給食試食会アンケートより

裏面にもつづきます →

バイキング給食

12月4日（金）
6年生はくすのきホールでバイキング給食があります

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

平成27年12月分

使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

おしらせ

3学期(がっき)の給食(きゅうしょく)は 1月(がつ)12日(にち) 火曜日(かようび) から始(はじ)まります。

1日(火) カイザーロール ぎゅうにゅう

白菜のクリーム煮
- 白菜 ★ 60 緑
- チンゲンサイ 20 緑
- ボンレスハム 20 赤
- マッシュルーム缶詰 10 緑
- しめじ 10 緑
- にんにく 0.2 緑
- 牛乳 40 赤
- 生クリーム 5 赤
- 自然塩 0.8
- こしょう 0.1
- バター 0.5 黄
- でんぷん 5 黄
- とんこつ 10

カリフラワーのコーン和え
- カリフラワー 25 緑
- キャベツ ☆ 20 緑
- 玉葱 7 緑
- ホールコーン 6 緑
- マヨネーズ 8 黄
- 白ワイン 0.5
- 米白絞油 0.4 黄
- こしょう 0.1

赤オレンジゼリー
- みかん缶詰 20 緑
- 赤オレンジジュース 18 緑
- 砂糖 5 黄
- アガー 4 緑

2日(水) ごはん(M) ぎゅうにゅう

豆腐ハンバーグ
- しぼり豆腐 40 赤
- 豚ひき肉 40 赤
- 玉葱 30 緑
- にんじん 10 緑
- 鶏卵 5 赤
- 牛乳 2 赤
- パン粉 2 黄
- 自然塩 0.4
- ナツメグ 0.2
- こしょう 0.1
- 米白絞油 0.5 黄
- 濃口しょうゆ 4
- 酒 2
- 砂糖 1 黄
- でんぷん 1 黄
- 土しょうが 0.5 緑

梅干し 1個 緑

きんぴらごぼう
- ごぼう ★ 25 緑
- にんじん ☆ 10 緑
- 突きこんにゃく 20 緑
- 濃口しょうゆ 4
- みりん 4
- 砂糖 0.4 黄
- ごま油 1 黄
- 白ごま 1 黄

とろろみそ汁
- 山芋ピューレ 10 緑
- えのきたけ 10 緑
- しいたけ 5 緑
- にんじん 5 緑
- 青ねぎ 5 緑
- けずり節 3
- 白みそ 10 赤
- 淡口しょうゆ 4
- とろろ昆布 1 緑

3日(木) ごはん(S) ぎゅうにゅう

八宝菜
- 豚もも肉 15 赤
- 土しょうが 1 緑
- にんにく 0.7 緑
- むきえび 15 赤
- 米白絞油 3 黄
- 白菜 ☆ 70 緑
- チンゲンサイ 10 緑
- 玉葱 25 緑
- にんじん ☆ 10 緑
- 干ししいたけ 0.5 緑
- きくらげ 1 緑
- でんぷん 7 黄
- 淡口しょうゆ 3.5
- 濃口しょうゆ 1.5
- みりん 2
- 酒 1.5
- ごま油 1 黄
- だし昆布 0.5
- 自然塩 0.5

いかの天ぷら
- かのこいか 30 赤
- 小麦粉 8 黄
- でんぷん 4 黄
- 酒 3
- 淡口しょうゆ 1.5
- ベーキングパウダー 0.2
- 米白絞油 4 黄

ピリカラきゅうり
- きゅうり 40 緑
- 白ごま 1.5 黄
- 濃口しょうゆ 1
- 砂糖 0.5 黄
- ごま油 0.3 黄
- 豆板醤 0.2
- 自然塩 0.1

みかん ★1個 緑

4日(金) コッペパン ぎゅうにゅう

ささみチーズフライ
- ささみチーズフライ 50 赤
- 米白絞油 4 黄

ほうれん草とハムのソテー
- ほうれん草 ☆ 30 緑
- キャベツ ☆ 10 緑
- ボンレスハム 10 赤
- 米白絞油 0.5 黄
- 自然塩 0.2
- こしょう 0.1

もやしスープ
- 緑豆もやし 20 緑
- 玉葱 20 緑
- ポークウインナー 10 赤
- にんじん ☆ 5 緑
- とんこつ 10
- 淡口しょうゆ 1
- 自然塩 0.6
- オリーブ油 0.3 黄
- こしょう 0.1

★キャロットカップケーキ 1個 黄

7日(月) ごはん(M) ぎゅうにゅう

シーフードカレー
- むきえび 15 赤
- かのこいか 15 赤
- 玉葱 63 緑
- じゃがいも 45 黄
- にんじん ☆ 27 緑
- 土しょうが 0.4 緑
- にんにく 0.4 緑
- カレー粉 0.5
- ターメリック 0.4
- クミン 0.1
- コリアンダー 0.1
- りんごピューレ 14 緑
- トマトピューレ 4.5 緑
- プルーンピューレ 1.8 緑
- 赤ワイン 7.2
- ばいせん小麦粉 4.5 黄
- バター 4.5 黄
- 米白絞油 0.7 黄
- 自然塩 1.4
- 濃口しょうゆ 1.4
- こしょう 0.1
- とんこつ 14

ブロッコリーとハムのサラダ
- ブロッコリー 30 緑
- キャベツ ☆ 20 緑
- ボンレスハム 5 赤
- 玉葱 10 緑
- レモン果汁 1 緑
- 砂糖 1 黄
- 菜種サラダ油 1 黄
- 白ワイン 1
- 自然塩 0.1
- 洋からし 0.1
- マヨネーズ 8 黄

オレンジ
- 幼稚園 1/8個 緑
- 小学校 1/4個 緑

8日(火) アップルパン ぎゅうにゅう

マカロニグラタン
- 玉葱 20 緑
- ポークウインナー 15 赤
- マカロニ 10 黄
- じゃがいも 10 黄
- にんじん ☆ 5 緑
- にんにく 0.2 緑
- 牛乳 50 赤
- ポタージュの素 5 黄
- コーンスターチ 1 黄
- バター 3 黄
- 自然塩 0.4
- こしょう 0.1
- パセリ 1 緑
- 粉チーズ 5 赤
- パン粉 3 黄

小松菜としめじのソテー
- 小松菜 ☆ 25 緑
- しめじ 10 緑
- 米白絞油 0.2 黄
- 自然塩 0.2
- こしょう 0.1

トマトと豆のスープ
- カットトマト 30 緑
- 玉葱 20 緑
- いんげん豆 10 黄
- キャベツ ☆ 10 緑
- にんじん 10 緑
- セロリ 5 緑
- とんこつ 10
- 自然塩 1
- オリーブ油 0.5 黄
- こしょう 0.1 黄

9日(水) ごはん(S) ぎゅうにゅう

豆腐とささみの葛煮
- 豆腐 80 赤
- 鶏ささみ肉 25 赤
- チンゲンサイ 20 緑
- にんじん ☆ 7 緑
- 白ねぎ 5 緑
- 土しょうが 0.5 緑
- 酒 1
- 淡口しょうゆ 3.5
- 濃口しょうゆ 2
- 自然塩 0.1
- みりん 2
- でんぷん 6 黄
- ごま油 0.5 黄
- 米白絞油 1 黄
- だし昆布 1

あげじゃが
- じゃがいも 80 黄
- 米白絞油 4 黄
- 自然塩 0.2
- 青のり 0.1 緑

ほうれん草のおひたし
- ほうれん草 ☆ 35 緑
- 白菜 ☆ 10 緑
- 淡口しょうゆ 1.5
- みりん 1.5
- 煮干しだし 0.1 赤
- かつおぶし 0.4 赤

りんご 1/6個 緑

10日(木) ごはん(M) ぎゅうにゅう

菜飯
- 小松菜 ☆ 40 緑
- にんじん ☆ 15 緑
- 豚ひき肉 15 赤
- 土しょうが 0.5 緑
- 酒 3
- 濃口しょうゆ 5
- 砂糖 1 黄
- みりん 2
- 米白絞油 0.5 黄

すまし汁
- 豆腐 15 赤
- にんじん ☆ 10 緑
- 糸かまぼこ 5 赤
- えのきたけ 5 緑
- みつば 3 緑
- 刻み昆布 0.5 緑
- けずり節 3
- 淡口しょうゆ 4
- 自然塩 0.3
- でんぷん 2 黄

もやしのごま和え
- 緑豆もやし 40 緑
- チンゲンサイ 5 緑
- にんじん 5 緑
- 濃口しょうゆ 2
- みりん 2
- 煮干しだし 0.1 赤
- すりごま 2 黄

粉豆腐ドーナツ
- 豆腐の粉 6.4 赤
- 牛乳 15 赤
- 小麦粉 10 黄
- 砂糖 6.8 黄
- 鶏卵 5.1 赤
- ベーキングパウダー 0.4
- 米白絞油 2 黄

11日(金) コッペパン はっこうにゅう

ケチャップフランク
- ポークフランク 40 赤
- 玉葱 20 緑
- カットトマト 20 緑
- トマトケチャップ 20
- ウスターソース 1
- 濃厚ソース 0.5
- 砂糖 0.5 黄
- 米白絞油 1 黄

キャベツのカレーソテー
- キャベツ ☆ 40 緑
- 自然塩 0.5
- カレー粉 0.2
- ターメリック 0.1

スープミルファンティー
- じゃがいも 30 黄
- 玉葱 20 緑
- 鶏卵 15 赤
- ベーコン 5 赤
- しめじ 5 緑
- パセリ 0.5 緑
- とんこつ 10
- 白ワイン 2
- パン粉 1 黄
- 粉チーズ 1 赤
- 自然塩 1
- オリーブ油 0.4 黄
- こしょう 0.1

14日(月) ごはん(S) ぎゅうにゅう

ぶり大根
- ぶり 50 赤
- 大根 ☆ 80 緑
- 土しょうが 2 緑
- 濃口しょうゆ 10
- 砂糖 10 黄
- 酒 10

みかん 1個 緑

じゃがいもとわかめのみそ汁
- じゃがいも 25 黄
- 玉葱 10 緑
- にんじん ☆ 5 緑
- 青ねぎ 5 緑
- 干しわかめ 1 緑
- 白みそ 10 赤
- 赤みそ 4 赤
- けずり節 3
- だし昆布 0.5

15日(火) コッペパン ぎゅうにゅう

アジのフライ
- あじ 40 赤
- 白ワイン 2
- 自然塩 0.2
- こしょう 0.1
- パン粉 8 黄
- 鶏卵 4 赤
- 小麦粉 5 黄
- 牛乳 2 赤
- 米白絞油 4 黄
- トマトケチャップ 10
- ウスターソース 2

ひめりんご 1個 緑

キャベツのアーモンド和え
- キャベツ ☆ 40 緑
- にんじん 5 緑
- みりん 2
- 淡口しょうゆ 1.5
- 煮干しだし 0.1 赤
- アーモンドダイス 4 黄

コーンポタージュ
- クリームコーン 30 緑
- にんじん ☆ 10 緑
- 玉葱 30 緑
- セロリ 5 緑
- パセリ 1 緑
- 牛乳 40 赤
- ポタージュの素 5 黄
- 自然塩 0.5
- こしょう 0.1
- とんこつ 8
- 米白絞油 0.5 黄

16日(水) ぎゅうにゅう

インディアンライス
- 米 70 黄
- 牛ひき肉 15 赤
- 玉葱 30 緑
- にんじん ☆ 20 緑
- マッシュルーム缶詰 10 緑
- ホールコーン 10 緑
- さやいんげん 4 緑
- 土しょうが 0.5 緑
- にんにく 0.5 緑
- 赤ワイン 5
- ウスターソース 5
- 自然塩 1.5
- オリーブ油 2 黄
- カレー粉 1
- ナツメグ 0.2
- ターメリック 0.2

かぶとソーセージのスープ煮
- かぶ 40 緑
- ポークウインナー 15 赤
- ブロッコリー 20 緑
- しめじ 10 緑
- にんにく 0.3 緑
- とんこつ 10
- 自然塩 0.7
- 淡口しょうゆ 0.2
- こしょう 0.1
- オリーブ油 0.3 黄

いちご 1個 緑

クリスマスケーキ 1個 黄

21日(月) おにぎり ぎゅうにゅう

きのこうどん
- 冷凍うどん 85 黄
- えのきたけ 15 緑
- しめじ 15 緑
- 玉葱 20 緑
- 薄揚げ 7 赤
- にんじん 7 緑
- 白ねぎ 7 緑
- けずり節 4
- だし昆布 1
- みりん 5
- 淡口しょうゆ 5
- 濃口しょうゆ 2
- 自然塩 0.4
- でんぷん 3 黄

おにぎり用のり 1/2枚 緑

焼きししゃも
- ししゃも 20 赤

かぼちゃの煮つけ
- かぼちゃ 40 緑
- 淡口しょうゆ 2
- みりん 1
- 砂糖 0.5 黄

リンゴミニゼリー 1個 緑

22日(火) ごはん(S) ぎゅうにゅう

味噌おでん
- 牛もも角肉 20 赤
- 土しょうが 0.6 緑
- 大根 ★ 40 緑
- にんじん ☆ 20 緑
- 板こんにゃく 30 緑
- 厚揚げ 25 赤
- ごぼう天 20 赤
- 白みそ 6 赤
- 赤みそ 6 赤
- みりん 6
- 濃口しょうゆ 2
- 酒 1
- 米白絞油 0.5 黄
- けずり節 3
- だし昆布 0.5

小松菜のごま和え
- 小松菜 ☆ 30 緑
- 白菜 ★ 10 緑
- にんじん ☆ 7 緑
- 濃口しょうゆ 1.5
- みりん 1.5
- 煮干しだし 0.1 赤
- すりごま 2 黄

みかんゼリー
- みかん缶詰 20 緑
- オレンジジュース 40 緑
- 砂糖 4 黄
- アガー 4 緑

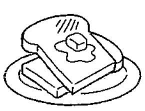
おうちの人に朝(あさ)ごはんで工夫(くふう)していることやかんたん朝(あさ)ごはんレシピを教(おし)えてもらいました♪

短時間で食べられるもの

タンパク質は必ずとるように。
でも朝から色々作るのは苦手なので、納豆やとうふを使うことが多いです。

卵焼きの中にチーズを入れたりします。

必ず子どもが1品でも食べてもらうよう汁物、パックの野菜ジュースなど出してます



中学生の息子はホットサンドの機械でハムやきゅうりを挟んでホットサンドにしたりトーストにマヨネーズ＋チーズをつけて焼いてます

朝食はパン食の子とごはん食の子がいるのでどちらも食べられる様になるべくしてます。

できるだけ同じ物を続けて出さないようにしてます。

ロールパンにウインナーでミニホットドッグ

食パンにスライスチーズ(ハム、)をのせてトースターで焼く

小学生2人はなかなか食べてくれないので
おにぎりを1口大にしたり、食パンにジャムを挟んだり、
それとヨーグルト、コーンスープ、野菜スープにしています。
おもちをきなこをつけて食べる時もあります。

- 玉吸は作るのも簡単だし子どもが共通して好きな汁物なので ☺
- 食パンにチーズ、マヨネーズ(ハムも入れてもおいしいですが子供は玉ネギダメなので…)玉ネギスライス をのせてトーストする

牛乳とヨーグルト、フルーツを食べるように気を付けています。

たくさんのアイデアありがとうございました!!

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維)　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。　※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。