



# 平成23年12月分 予定献立表



旬の食材

高浜小学校

「ロッコリ」

高浜幼稚園

日	献立		赤色の仲間	緑色の仲間	黄色の仲間	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主	副	血・肉・骨になる	体の調子を整える	エネルギーとなる		
1 木	ごはん		さんまのかばやき ほうれんそうのおひたし ざくざくじる	ぎゅうにゅう なまあげ さんま かつおぶし	にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう	648	22.8
2 金	ごはん		すぶた フーヨーハイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かに	にんじん たけのこ しょうが しいたけ ビーマン もやし きゅうり	646	26.4
5 月	ごはん		あいちのハンバーグ キャベツのたくあんあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ キャベツ ふき にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく たくあん	651	24.9
6 火	ソフトめん		にくみそあんかけ いかリングのからあげ(2) とろとろいちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん まめみそ いか ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	723	32.8
7 水	ごはん		ようふうおでん ツナオムレツ ボイルキャベツ たくじょうケチャップ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー はんぺん たまご まぐろのあぶらづけ	にんじん キャベツ だいこん さやいんげん	674	23.0
8 木	ごはん		わかさぎのからあげ スキーじる りんご(1/8)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こめみそ わかさぎ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ りんご	622	24.3
9 金	むぎごはん		ポークビーンズ れんこんサラダ サッカーがたのクリームチーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン クリームチーズ	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン グリンピース	707	24.1
12 月	ごはん		こうやどうふのたまごとし かわりきんぴら あいちのみかんかんてん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく はんぺん かんてん	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん しいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく みかん	617	27.2
13 火	ちゃんぽんめん		ながさきちゃんぽん はるまき シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんにく ねぎ エリンギ しいたけ たら	739	31.1
14 水	ごはん		キムチどんのぐ めだまやき わかめスープ マンゴプリン たくじょうマヨドレ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かまぼこ	はくさい ねぎ コーン にんにく	658	24.2
15 木	ごはん		とりすきやき チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ かまぼこ	にんじん ねぎ こんにゃく はくさい チンゲンサイ	612	23.1
16 金	ごはん		ぶりのてりやき ぶたにくとだいこんのもの みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん なまあげ ぶり	にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく みかん	632	28.2
19 月	ごはん		<b>【箸で食べる学校給食の日】</b> ちゃんこに ごぼうサラダ なっとう(愛知県産の大豆を使っています)	ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ こんぶ なっとう	にんじん しいたけ はくさい ねぎ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	699	28.3
20 火	こがたロールパ		シシリアンスパゲティ パンプキンハートコロッセ だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう えび いか あさり チーズ なまクリーム だいずチョコクリーム	にんじん ビーマン たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	750	31.7
21 水	えびピラフ		レッグステーキ ゆでブロッコリー コンソメスープ クリスマス・セレクト・デザート	ぎゅうにゅう えび ハム とりにく	にんじん たまねぎ パセリ はくさい ブロッコリー		

## 【今月のめあて】

健康と栄養について考えよう

太字は、旬の食材です。

旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。

給食回数 15回

材料の都合により、献立を変更することがあります。



## 給食の献立紹介【シシリアンスパゲティ】

海の幸の入ったクリームソースであえたイタリアのシチリア島の Pasta 料理です。

### 【材料】 (4人分)

### 【作り方】

- スパゲティ... 300g
- ピーマン... 20g
- 牛乳... 200g
- にんじんは細切り、ピーマンは半分に切り細切り、たまねぎは半分に切って薄切りにします。マッシュルームは薄切りにします。
- むきえび... 100g
- マッシュルーム... 30g
- オリーブ油... 少々
- えび、いか、あさは、ゆでておきます。
- いか... 100g
- パセリ... 少々
- 小麦粉... 50g
- 鍋で油を熱し、たまねぎ、にんじんをよく炒めます。(ただし、たまねぎとピーマンは、すきとおるまで。)
- あさり... 100g
- オリーブ油... 大さじ1
- 粉チーズ... 少々
- すきとおるまで。)ピーマン、マッシュルームを加え、塩、こしょうを少々振りかけ、混ぜます。
- たまねぎ... 100g
- 塩、こしょう... 少々
- 生クリーム... 少々
- 水を入れて、煮ます。ここからの続きは、裏面をご覧ください。
- にんじん... 50g
- 白ワイン... 大さじ2

