

令和2年12月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	か	麦ごはん		カレーちくわ ほうれん草くるみあえ けんちん汁	米 小麦粉 でんぷん あぶら くるみ 砂糖 こんにやく さといも	牛乳 ちくわ 魚肉ソーセージ たまご とうふ とり	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	661 24.5
2	すい	コッペパン		スパゲティミートソース 枝豆サラダ マーシャルピーンズ	コッペパン スパゲティ 砂糖 あぶら マーシャルピーンズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく 枝豆 大豆 たまご ハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 缶 にんにく トマトジュース キャベツ きゅうり	676 27.6
3	もく	白ごはん		さばのソース煮 でこぼん酢あえ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 オリーブゆ じゃがいも	牛乳 さば ちくわ とうふ あげ わかめ みそ	しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ でこぼん ジュース	648 28.9
4	ぎん	手作りメロンパン		クリームシチュー ツナサラダ	パン生地 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ マーガリン こめサラダ油 オリーブゆ	たまご 牛乳 とり にく ベーコン ハム ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり キャベツ	675 24.5
8	か	ココアパン		タイピエン 花しゅうまい みかん	ココアパン 緑豆春雨 あぶら ぎょうざの皮 でんぷん	牛乳 豚肉 うずらたまご いか足 むきえび とり	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ しょうが みかん グリンピース	668 28.4
9	すい	キムチごはん		れんこんサラダ たまごスープ	米 小麦粉 砂糖 ごま あぶらアーモンド でんぷん	ぶたにく 牛乳 ハム たまご かまぼこ	キムチ しょうが れんこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん レモン クリームコーン ツ コーン たまねぎ	660 22.6
10	もく	シュトーレン		切り干し大根ポトフ ブロッコリサラダ	コッペパン アーモンド くるみ マーガリン くるごとう 砂糖 粉ごとう じゃがいも	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン 千切大根 ミルポア ブロッコリー きゅうり	627 22.4
11	ぎん	麦ごはん		はもフライ 即席漬け白菜 豚汁	米 小麦粉 パン粉 あぶら さといも こんにやく	牛乳 はも たまご ぶたにく とうふ みそ	はくさい きゅうり にんじん こんぶ だいこん ごぼう ねぎ	680 31.2
14	げつ	大豆の香味ごはん		ちゃんこ鍋 ピーナツあえ	米 強化米 砂糖 うどん麺 ピーナツ	大豆 ぶたにく 牛乳 このしろ いわし みそ とうふ ハム	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん エリンギ はくさい えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	687 30.1
15	か	食パン		たんたん麺 大学芋	食パン チャンポン麺 さとう ごまあぶら さつまいも あぶら 中ざら糖 みずあめ ごま	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく	629 24.4
16	すい	ホットドッグ		コーンポタージュ 卵サラダ	コッペパン じゃがいも あぶら 砂糖	ポークフィラー 牛乳 たまご ベーコン ぎゅうにく とうふ ハム	レタス たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	616 25.4
17	もく	麦ごはん		熊本黒毛和牛すきやき風煮 きゅうりのおかか和え	米 小麦粉 こんにやく マロニー 砂糖 あぶら	牛乳 あつあげ 熊本黒毛和牛	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり	746 21.2
18	ぎん	白ごはん		天草さくら鯛のみそマヨ焼き 香味あえ のっぺ汁	米 ごま さといも こんにやく でんぷん あぶら	牛乳 天草さくら鯛 みそ とり 厚揚げ かつおぶし	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ きゅうり たくあん漬 だいこん ねぎ しいたけ	629 27.0
21	げつ	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー	米 小麦粉 砂糖 でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく ハム 大豆 たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ たら もやし きゅうり	706 29.2
22	か	ミルクパン		トマト鍋 イタリアンサラダ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 オリーブゆ	牛乳 ぶたにく ウィンナー ハム チーズ ツナ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ いんげん にんにく トマト コーン トマトジュース きゅうり	639 28.3
23	すい	クリスマスToast		天草大王フライドチキン レタスサラダ コンソメスープ	食パン マーガリン 小麦粉 でんぷん あぶら 砂糖 オリーブゆ じゃがいも	牛乳 天草大王 ベーコン	レタス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	637 31.8
24	もく	野菜菜めし		年こしうどん クリスマスケーキ	米 砂糖 ごま とうどん麺 ショートケーキ	ちりめん 牛乳 とり にく あげ かまぼこ わかめ	のざわな塩漬 にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	687 22.5

二学期の給食も残りわずかとなりました…

- 1 準備・かたづけはスムーズにできましたか？
- 2 当番の服装は完備でしたか？
- 3 嫌いな物も努力して食べましたか？
- 4 食事のマナーを守れましたか？

(o)がんばれくまモン給食

今月も熊本県より高級食材が無償でいただけます。

- ①まろやかな甘みのある脂がおいしい熊本黒毛和牛
- ②牛深で養殖された高級魚、天草さくら鯛
- ③姫戸で育てられた地鶏、天草大王



☆クリスマスメニュー☆

- 10(木)シュトーレン(ドイツのクリスマス菓子)
本来は、ドライフルーツやナッツ、バターを練り込んだ生地を発酵させて焼き上げた、ずっしりと重い伝統のお菓子です。給食ではコッペパンで見た目を似せて作ります。
- 23(水)天草大王フライドチキン
高級地鶏の天草大王でクリスマスチキンを作ります。好評の「熊本からあげのたれ」に漬けて揚げてあげます。
- 24(木)セレクトケーキ(11月に予約したケーキが出てきます。お楽しみに！)



★手作りメニュー★

- 1(火)カレーちくわ
- 2(水)、4(金)メロンパン
- 8(火)花しゅうまい
- 10(木)シュトーレン
- 11(金)はもフライ
- 15(火)大学芋
- 23(木)フライドチキン

