



橋本小の児童が家庭科の授業で考えた献立を給食にとりいれました。

12月15日(木)	小595kcal 中717kcal	12月16日(金)	小574kcal 中664kcal	12月19日(月)	小558kcal 中687kcal	12月20日(火)	小563kcal 中694kcal
ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 三度豆のごまあえ 豚汁		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉と白菜の豆乳煮 きゃべつとコーンのサラダ		ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのきんぴら		ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 切干大根のごま酢あえ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	味付けパン	1 本	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
あじ		鶏肉	30 g	鶏ミンチ	35 g	鶏肉	20 g
小学校 40g	1 切	塩	0.1 g	土しろうが	1 g	じゃがいも	50 g
中学校 50g	1 切	酒	1.8 g	片栗粉	3 g	厚揚げ	20 g
濃口しょうゆ	2 g	にんじん	20 g	酒	0.3 g	たまねぎ	40 g
酒	1 g	たまねぎ	30 g	にんじん	10 g	にんじん	15 g
片栗粉	3 g	はくさい	60 g	たまねぎ	10 g	三度豆	5 g
米粉	2 g	酒	1.3 g	焼き豆腐	20 g	さとう	2 g
揚げ油	4 g	塩	0.6 g	大根	20 g	濃口しょうゆ	5 g
三度豆	30 g	こしょう	0.03 g	はくさい	30 g	みりん	1 g
濃口しょうゆ	2 g	チキンスープ	10 g	青ねぎ	5 g	水	20 g
さとう	0.5 g	豆乳	25 g	さとう	0.5 g	切干大根	5 g
白すりごま	1 g	水	20 g	塩	0.1 g	にんじん	10 g
豚肉	15 g	片栗粉	1.3 g	濃口しょうゆ	1 g	ちくわ	10 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	薄口しょうゆ	2 g	さとう	1 g
ごぼう	10 g	キャベツ(八幡産)	30 g	けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	1 g
大根(八幡産)	15 g	ホールコーン	10 g	水	50 g	酢	2 g
板こんにゃく	10 g	塩	0.2 g	ごぼう	25 g	白すりごま	1 g
とうふ	15 g	こしょう	0.02 g	にんじん	15 g		
青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	0.1 g	突きこんにゃく	10 g		
八幡のみそ	9 g	濃口しょうゆ	1 g	さつま揚げ	10 g		
八幡の白みそ	3 g	酢	2 g	濃口しょうゆ	3 g		
けずりぶし	2 g	サラダ油	1 g	酒	1 g		
水	100 g			さとう	1 g		
				サラダ油	0.5 g		
				ごま油	0.2 g		

6 手を洗おう



今月のピクトグラム

12月21日(水)	小557kcal 中674kcal	冬至について	12月22日(木)	小769kcal 中880kcal	冬場、ノロウイルスなどの食中毒が多くなります。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染することもあります。予防するために、外から帰ってきたら必ず手洗いうがいをお願いします。
ごはん 牛乳 鱈のゆずダレ焼き ほうとう		冬至とは、一年で一番 太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことで、2022年の冬至は12月22日です。	カラフルピラフ 牛乳 ミネストローネ おたのしみ クリスマスデザート (クリスマスボンチ)		冬場、ノロウイルスなどの食中毒が多くなります。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染することもあります。予防するために、外から帰ってきたら必ず手洗いうがいをお願いします。
食材名	分量(g)	この日に「ん」がつく食べ物と「ん＝運」が呼び込めるといわれています。「ん」がつく食材は運盛りと呼ばれ、栄養価の高さから縁起かつぎだけでなく、風邪などへの抵抗力をつけようと古くから食べられてきました。	食材名	分量(g)	手を洗おう
米	70 g		米	70 g	手の甲
牛乳	1 本		たまねぎ	11 g	手のひら
ぎょうざ			にんじん	5 g	
小学校 50g	1 切		わかめ枝豆	5 g	
中学校 60g	1 切		ホールコーン	5 g	
濃口しょうゆ	2 g		ツナオイル漬け	15 g	
みりん	1 g		塩	0.7 g	
酒	1 g		こしょう	0.03 g	
濃口しょうゆ	2 g		濃口しょうゆ	1 g	
さとう	1 g		チキンスープ	10 g	
みりん	1 g		牛乳	1 本	
ゆず 果汁	1 g		ベニゴシ	10 g	
片栗粉	0.5 g		キャベツ	15 g	
水	5 g		にんじん	10 g	
ほうとう	30 g		たまねぎ	20 g	
鶏肉	10 g		三度豆	5 g	
かぼちゃ	7 g		トマト缶詰	10 g	
はくさい	20 g		トマトチップ	4 g	
大根(八幡産)	15 g		塩	0.8 g	
にんじん	10 g		こしょう	0.02 g	
青ねぎ(八幡産)	5 g		ローリエ	0.01 g	
八幡のみそ	8 g		薄口しょうゆ	2 g	
八幡の白みそ	2 g		チキンスープ	6 g	
赤みそ	2 g		水	100 g	
濃口しょうゆ	1 g		カットゼリーマスカット	30 g	
みりん	1 g		カットゼリーいちご	30 g	
けずりぶし	3 g		ナタデココ	20 g	
水	80 g		黄桃缶	25 g	

冬至献立の日で「ん」がつく食材はだいこん、にんじん、かぼちゃ(なんきん)が使われているワ!



冬休み明けは、1月11日(水)から給食が始まります!

