

12月13日(水)	小599kcal 中740kcal	12月14日(木)	小565kcal 中697kcal	12月15日(金)	小648kcal 中761kcal	12月18日(月)	小622kcal 中771kcal
カレーライス 牛乳 きゃべつとツナのサラダ		ごはん 牛乳 五目豆腐 もやしのスープ		バターパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 豆と野菜のスープ		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 豚汁	
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	74 g	米	80 g	バターパン	1 個	米	80 g
小麦	6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
牛肉	20 g	鶏ミンチ	20 g	鶏肉	50 g	鶏肉	60 g
塩	0.3 g	サラダ油	1 g	たまねぎ	30 g	サイコロこんにゃく	30 g
こしょう	0.04 g	にんじん	10 g	粒入りマスタード	1.2 g	にんじん	5 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	たまねぎ	30 g	酒	4 g	土しょうが	0.3 g
ガーリックパウダー	0.04 g	とうふ	40 g	オリーブ油	2 g	酒	3 g
たまねぎ	60 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	2.2 g	酢	4.5 g
にんじん	20 g	さとう	2 g	さとう	1 g	濃口しょうゆ	5 g
じゃがいも	50 g	塩	0.3 g	塩	0.07 g	さとう	2.5 g
チキンスープ	5 g	濃口しょうゆ	4 g	こしょう	0.02 g	みりん	2 g
水	10 g	酒	1 g	おろしにんにく	0.2 g	水	3 g
マーガリン	6 g	チキンスープ	4 g	豚肉	10 g	豚肉	10 g
小麦粉	6 g	サラダ油	1 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
ペーストチャツネ	1.5 g	片栗粉	2 g	たまねぎ	20 g	ごぼう	10 g
塩	0.8 g	ごま油	0.5 g	キャベツ	30 g	大根	10 g
こしょう	0.02 g	豚肉	10 g	小松菜	10 g	はくさい	10 g
オールスパイス	0.02 g	にんじん	10 g	ひよこ豆(乾)	5 g	油揚げ	5 g
赤ワイン	2 g	太もやし	25 g	薄口しょうゆ	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
トマトケチャップ	2 g	カットわかめ	0.4 g	けずりぶし	3 g	八幡のみそ	9 g
ウスターソース	1 g	薄口しょうゆ	4 g	塩	0.5 g	八幡の白みそ	3 g
カレー粉	0.5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	けずりぶし	2 g
カルダモン	0.01 g	こしょう	0.02 g	水	100 g	水	100 g
コリアンダー	0.01 g	けずりぶし	3 g				
ローリエ	0.01 g	水	100 g				
水	90 g						
牛乳	1 本						
キャベツ	45 g						
にんじん	8 g						
ツナオイル漬け	5 g						
オリーブ油	1 g						
酢	1 g						
塩	0.1 g						
こしょう	0.02 g						
レモン果汁	0.5 g						

12月19日(火)	小578kcal 中713kcal	12月20日(水)	小593kcal 中730kcal	12月21日(木)	小712kcal 中888kcal
ごはん 牛乳 けいちゃん たぬき汁		ごはん 牛乳 鱈のゆずダレ焼き ほうとう		カレーピラフ 牛乳 米粉と豆乳の 冬野菜シチュー チョコチップマフィン	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	75 g	米	65 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	小麦	5 g
鶏肉	40 g	ぎょうざ	1 切	ポークウインナー	10 g
赤みそ	3 g	小学校 40g	1 切	たまねぎ	5 g
合わせみそ	2 g	中学校 50g	1 切	にんじん	5 g
みりん	0.8 g	濃口しょうゆ	2 g	ホールコーン	5 g
さとう	1.5 g	みりん	1 g	塩	0.6 g
酒	1.5 g	酒	1 g	こしょう	0.05 g
濃口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g
トウバンジャン	0.1 g	さとう	1 g	カレー粉	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g	みりん	1 g	サラダ油	0.5 g
サラダ油	1 g	ゆず 果汁	1 g	チキンスープ	10 g
キャベツ	50 g	片栗粉	0.5 g	牛乳	1 本
にんじん	10 g	水	5 g	鶏肉	20 g
太もやし	10 g	ほうとう	30 g	ブロッコリー	10 g
ごま油	0.5 g	油揚げ	5 g	たまねぎ	20 g
にんじん	10 g	かぼちゃ	20 g	はくさい	30 g
大根	15 g	はくさい	20 g	かぶ	20 g
板こんにゃく	15 g	大根(八幡産)	20 g	にんじん	10 g
油揚げ	7 g	にんじん	10 g	サラダ油	1 g
さつま揚げ	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	豆乳	20 g
えのきたけ	8 g	八幡のみそ	9 g	米粉	4 g
土しょうが	1 g	八幡の白みそ	3 g	塩	0.7 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	1 g	こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	2 g	みりん	1 g	チキンスープ	6 g
濃口しょうゆ	2 g	けずりぶし	3 g	水	80 g
けずりぶし	3 g	水	80 g	小麦粉	16 g
水	100 g			上白糖	8 g
片栗粉	1 g			液卵	8 g
				調理用牛乳	15 g
				マーガリン	8 g
				チョコチップス	6 g
				ベーキングパウダー	0.8 g

冬至について
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、2023年の冬至は12月22日です。

冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひきにくいと言われています。かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長持ちします。昔は、野菜の少ない冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていました。



冬休み明けは、**1月10日(水)から給食が始まります!**