



日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	木		ごはん		やさしいため じゃがいもコロケ (ソース)	ごまキムチじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	白飯 蒟蒻 ごま 油 ごま油 じゃが芋コロケ	長葱 人参 大根 ごぼう キムチ漬け キャベツ もやし にんにく 青ピーマン	662	22.4	845	27.0
2	金	○	コッペパン スライス		あげそば ブロッコリーサラダ (コーンクリームドレッシング) やきプリンタルト		牛乳 豚肉 豚レバーチップ 青のり	コッペパン 油 蒸し中華麺 ドレッシング 焼きプリンタルト	人参 キャベツ もやし 玉葱 ブロッコリー コーン	751	24.1	977	31.0
5	月		ごはん		ちくぜんに さばのしおやき	だいこんの みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 さばの塩焼き	白飯 里芋 油 砂糖 蒟蒻	大根 小松菜 玉葱 菊 長葱 干し椎茸 ごぼう 人参 蓮根 さやいんげん	632	26.1	810	31.5
6	火	○	むぎごはん		キーマカレー 小・アーモンドござかな	やさいスープ	牛乳 豚肉 大豆 豚レバーチップ カットウィンナー シュレッドチーズ アーモンド小魚	麦ご飯 じゃが芋 油 パン粉	人参 玉葱 生姜 もやし 小松菜 にんにく コーン キャベツ 枝豆	672	27.1	824	30.3
7	水		ホット ちゅうかめん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) たこちゃんあげ 中・カルシウムウエハース	しょうゆ ラーメン	牛乳 豚肉 焼豚 なると わかめ たこでたこ焼き	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 ドレッシング カルシウムウエハース	生姜 にんにく 人参 コーン キャベツ もやし チンゲン菜 長葱 にら	638	23.9	758	27.9
8	木	○	ごはん		まーぼーどうふ こえびのからあげ		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 小エビの唐揚げ	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 菊 干し椎茸 にら	637	26.5	819	32.7
9	金	○	小・クロワッサン (4~6ねん) 中・クロワッサン		あげパン さくさくサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング)	ミネストローネ	コーヒー牛乳 豚肉 ベーコン きな粉	クロワッサン 油 ごま コッペパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 玉葱 人参 セロリー カットトマト パセリ 胡瓜 蓮根 キャベツ 枝豆	597	19.1	710	22.2
12	月	○	ちやめし		おでん ごまあえ (かおりごまドレッシング) 中・アーモンドござかな		牛乳 鶏肉 竹輪 揚げボール うすら卵 たこボール 昆布 アーモンド小魚	茶飯 蒟蒻 ごま じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	大根 人参 ほうれん草 白菜	596	23.5	810	31.7
13	火		ごはん		いとこんにゃくののもの ぶりのにんにくバターしょうゆ	みぞれじる	牛乳 鶏肉 豚肉 ぶり竜田揚げ	白飯 澱粉 油 蒟蒻 砂糖 ごま油 きび砂糖 バター	人参 ごぼう 長葱 生姜 大根 小松菜 玉葱 青ピーマン にんにく レモン果汁	620	22.3	844	30.0
14	水				ふれあい弁当の日								
15	木		ごはん		やきにくどん	いもに	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	白飯 里芋 蒟蒻 油 きび砂糖 ごま ごま油 澱粉	ごぼう 人参 大根 白菜 干し椎茸 長葱 にんにく もやし 玉葱 生姜 青ピーマン	634	25.1	833	32.0
16	金	○	むぎごはん		かぼちゃのサラダ (マヨネーズ)	ふゆやさい カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 マヨネーズ	大根 蓮根 玉葱 人参 ブロッコリー 枝豆 ほうれん草 にんにく 生姜 南瓜 キャベツ	669	20.8	865	25.6
19	月		ごはん		《ふくしまけんのりょうり》 うちまめとこんぶのもの やきつくね のりふりかけ	こづゆ	牛乳 豚肉 打ち豆 干し貝柱 昆布 油揚げ レバー入り白ごまつくね のりふりかけ	白飯 里芋 蒟蒻 豆麩 油 砂糖 澱粉	干し椎茸 きくらげ 人参 生姜	621	25.9	815	32.9
20	火		ごはん		たらのやさいあんかけ さいのくになっとう	どさんこじる	牛乳 豆腐 味噌 たら澱粉付き 彩の国納豆	白飯 油 ごま油 きび砂糖 澱粉 じゃが芋	にんにく もやし 人参 玉葱 コーン 長葱 生姜 チンゲン菜	627	27.7	788	32.1
21	水	○	ドライカレー		《クリスマスこんだて》 カラフルサラダ (かんきつドレッシング) フライドチキン クリスマスケーキ	ドリアふう ホワイトソース	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 生クリーム フライドチキン	ドライカレー バター 油 ドレッシング メゾンドノエル	人参 玉葱 コーン ブロッコリー キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	822	32.5	1006	37.3
14回										平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量			
										656	24.8	836	30.3
										650	18~32	830	25~40

19日 福島県の郷土料理

こづゆ ...

貝柱のだしできくらげ、里芋、豆麩など豊富な具材を煮込んだ汁物です。お祝い事などでふるまわれる料理で、具材は、7または9種類にすると縁起が良いとされています。

打ち豆とこんぶの煮物...

この煮物に入っている「打ち豆」は、大豆を木づちでつぶして乾燥させたもので、冬の貴重なたんぱく源として食べられていました。



20日 彩の国なっとう

埼玉県産大豆「里のほほえみ」を使用した納豆です。通常の納豆より粒が大きいのが特徴で、大豆のうまみを感じられるおいしい納豆です。

よく練ってからたれを加えると、粘り気のある納豆になりますので、ぜひ試してみてください。



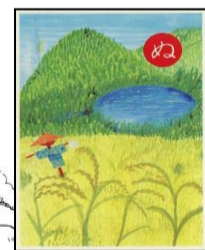
学校給食のご飯が

「谷津田米」になりました

滑川町の学校給食のご飯は、滑川町産のお米を使用していますが、今年の新米から、滑川町のブランド米である『谷津田米』を年間を通して提供できることになりました。

「滑川町谷津田米生産者組合」の皆さんが、大事に育てたお米です。

おいしい谷津田米の新米を、味わってください。



「沼水が支えてくれる米づくり」  
滑川郷土カルタより

