



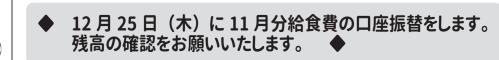
常総市玉学校給食センター

		品版中正子校相良 ¹									
						主な材料と食	品 分 類			栄養	価
lπ	N##	ーノゼアタ	おもに体を	うくる	おき	らに体の調子を整える	おもにエネノ	レギーになる			
	曜	こんだて名							調味料他	エネルギー (kcal)	食塩
			〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	〈2群〉牛乳 小魚・海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜・きのこ 果物	〈5群〉穀類 いも類・砂糖	〈6群〉 種実類・油脂	109·24-11C	(kcal)	(g)
\vdash		みそラーメン	ぶたにく					1生人人人 加加	1 トラル といがらだし		
		(ちゅうかめん みそラーメンスープ)	なると、みそ		ほうわんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん	ごまあぶら	しょうゆ とりがらだししお		
1	А	<u>(390%の)(000)</u> 牛乳	0000	牛乳	100 21 170 0 2	11 12 00000 180				603	2.7
1	7	ピザまん	だいず	チーズ	L ¬ L	 ち	つちギつ オレニ	 上 / .	 トフトケエゎぃぃプ	003	2.1
			だい9 		トマト	たまねぎ	こむぎこ さとう		トマトケチャップ		
		もやしのサラダ(ちゅうかドレッシング)				もやし きゅうり		ドレッシング			
		ふゆやさいカレーライス (ごはん ふゆやさいカレー)	とりにく		にんじん「トマト	にんにく はくさい たまねぎ カリフラワー れんこん プルーン	ごはん 💮	あぶら	カレールウ		
			<u> </u>		ノロツコワー	カソフラソー れんごん ノルージ			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
		牛乳		牛乳							
2	火					1 1- 1-	じゃがいも さとう			755	2.5
		ぶたにくコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら			
		·				 	みずあめ とうもろこしこ				
<u> </u>		みかん				みかん					
		こめパン					こめパン				
		牛乳		牛乳							
		トリロノのマラスラかき	とりにく	チーズ 牛乳	あかピーマン		パンフャレニ	<i>≒.7℃</i>	しお		
12	水	とりにくのこうそうやき	こりにく	ナース 午乳	あかピーマンにんじん トマト	(3)	パンこ さとう	100015		776	0.6
13	小	コーンサラダ(コーンクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		110	2.6
		サートンズンウグ	<i>→</i>		ほうれんそう	<u>+</u> + か ギ	1 ° +×1 \ +	1	ホワイトルウ ようふうだし		
		サーモンチャウダー	さけ	牛乳 チーズ だっしふんにゅう	にんじん	にまねさ	じゃがいも	バター	ホワイトルウ ようふうだし しお こしょう さけ		
İ		ヨーグルト		ヨーグルト						1	
		→ げんえんこんだて →	まいつき20F	ILT FLATE	きおいま	。 ゔデー」です。ひごろから	I rくえんの	とりすぎに ち	ゆういしましょう		
			54.7670F	115 01165						3	
		むぎごはん		 			むぎ ごはん		Daye	57	
1	*	牛乳	1.740.	牛乳			 	ļ		641	1.9
1	1	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう みずあめ		しょうゆ す みりん	041	'.9
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	こんにゃく	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
			さつまあげ		さやいんげん		さとう				
		えのきたけのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ			かつおぶし にぼし		
		ごはん					ごはん 💮				
		はっこうにゅう(しろぶどう)		はっこうにゅう							
		こめこのヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	さとう でんぷん こめこ	あぶら	しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ みりん		
5	金					08 3/3 12/012 \	こめこ	†	トマトケチャップ みりん	642	2.9
		はくりけのエムル	たまご		にんじん こまつな	きくらげ	はるさめ	あぶら	す しょうゆ		
		(ナムルドレッシング)					10.0000	ドレッシング			
		ラーほー			にんじん	にんにく たけのこ キャベツ	ほうとう	ごまあぶら	しょうゆ とりがらだし		
						たまねぎ ねぎ とうもろこし			しお		
		ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく みそ		にんじん	もやし ねぎ たまねぎ	ソフトめん	あぶら	ちゅうかだし		
		(Y) NOW YP-YP-US)			ナンソンワイ	たけのこ にんにく しょうが	CNON		とりがらだし しょうゆ		
0	В	コーヒー牛乳	<u> </u>	コーヒー牛乳						600	2.0
0	H	ューニー 下部 たこやき (ソース) 児 (2) 先 (3)	たこ たまご かつおぶし	あおのり		キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	しお かつおだし ソース	602	3.0
		20 (2) 元 (3)	77000		/# > to / 7 >						
		ほうれんそうのサラダ (たまねぎドレッシング)			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング			
		(だめねらドレッシンソ) わわねづけ!		わかめ	RNUN		ごはん みずあめ		 		
		わかめごはん					こはん か9の(り)		しお こんぶだし		
	i .	牛乳	L /L 141 001 181 +	牛乳				l 			
	111	おでん	ちくわ はんぺん がんも ウインナー うずらたまご		にんじん	だいこん	こんにゃく		わふうだし しお しょうゆ さけ	655	2.8
9					l				みりん かつおぶし こんぶだし	655	2.8
		はくさいのおひたし(しょうゆ)	かつおぶし		にんじん ほうれんそう		-1.301.21.5		しょうゆ		
		いちごクリームだいふく	とうにゅう			いちご	でんぷん さとう もちこ こめこ みずあめ	あぶら	しお		
_											
		メロンパン		4			メロンパン				
		牛乳		牛乳							
	١.	グラタンクリームコロッケ		牛乳		たまねぎ	パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら			
10	水				 		Y			682	2.7
		はなやさいサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツきゅうり		ドレッシング			
			キベスちぶにづけ						 		
		ツナとベーコンのわふうスパゲティ	ダーコン		にんじん	たまねぎ えだまめ エリンギ にんにく	スパゲティ	バター あぶら	しょうゆ さけ しお わふうだし しろワイン		
		ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ)			にんじん 🐞	たまねぎ えだまめ ねぎ	ごはん しらたき さとう		わふうだし しょうゆ さけ		
		生乳	101/CIC \	牛乳		12018C 212007 18C	LIGIT USING GC J		רום שיל שם טבול יטיליון		
11	木	牛乳 あおのりポテト		<u> </u>			じゃがいも	 あぶら	 しお	729	1.9
		めののサカダ(しおドレッシング) みずなのサラダ(しおドレッシング)					019010				
-					みずな にんじん	// CVC/U	ごはん	ドレッシング			
		ごはん 牛乳		一 一			CIAN O		 		
12			 \ +>+*	牛乳					7.1.1	607	0.0
17	垂	いなだのてりやき	いなだ		+41 2		1#±4/ >*/ \	 	みりん さけ しょうゆ	697	2.0
		にくだんごとレンコンのくろずいため				たまねぎ れんこん ねぎ	かりめめ じんじん きとう	めいり こまめいち	くろず しょうゆ しお		
_	<u> </u>	かぶのみそしる	あぶらあげ みそ			かぶ えのきたけ ねぎ			かつおぶし にぼし		
		かきたまうどん (ソフトめん かきたまうどんじる)	とりにく たまごとうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ	ソフトめん でんぷん		しょうゆ しお みりん かつおぶし こんぶだし		
4=			ししる	 牛乳	はりれんてつ		CNON		12 0000 CNVICU	-,-	
15	月	牛乳	ン* * トラ イ	十子し	 	 +* \=	 	 		717	2.6
			ぶたにく		にんじん	だいこん しょうが えだまめ		あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし		
_		きなこあげパン	きなこ		*		さとう コッペパン	めいり	-		
16	小	ごはん 牛乳		LL 1071	.		ごはん				
10		午乳		牛乳		ļ					
統	農		ぶたにく とうふ			はくさい ほししいたけ ねぎ えだまめ			しょうゆ さけ みりん わふうだし	685	2.0
献	•	ツナサフタ(ごまトレツソンク)				きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング			
立	玉	ふゆやさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ			かつおぶし にぼし		
		しょくパン(りんごジャム)					しょくパン りんごジャム				
		生到.		牛乳							
17	حار	カレーオムレツ	たまご			たまねぎ	さとう	あぶら	カレールウ ソース トマトケチャップ	610	0.0
11/	水	シーザーポテトサラグ				キャベツ とうもろこし			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	612 2	2.3
		シーザーポテトサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング			
			ウインナー			たまねぎ キャベツ	マカロニ		ようふうだし しお こしょう しょうゆ		
						NOWIGO TIPES		<u> </u>	10. 2.0. 2120 000 CO& 2 0& 214		
		★ きょうどりょうり(ぎょ	NY/W/ X	······································	?	·	1	1			
		ごはん			/		ごはん 💮		ļ		
10		牛乳		牛乳(\			l <u>.</u>		700	
178	不	ごへいもちのみそだれ	みそ だいず				さとう ごはん でんぷん	ごま あぶら	みりん さけ	700	2.5
1		けいちゃんやき	とりにく みそ		にんじん	しょうが にんにく	さとう でんぷん		さけ みりん しょうゆ		
		77 5 770 LG	- JE - WC			ねぎ キャベツ	LUDIN		トウバンジャン とりがらだし]	I
		すったてじる	ぶたにく とうふ だいず		にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい			しょうゆ しお みりん かつおぶし こんぶだし		



11月~1月のごはんは、 常総市の特別栽培米を使用しています!





			躍 こんだて名	主な材料と食品分類							栄養	価
l F	Βl	曜		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー	食塩
	_	_	Crore C I	〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	〈2群〉牛乳 小魚・海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	│	〈5群〉穀類 いも類・砂糖	〈6群〉 種実類・油脂	調味料他	(kcal)	食塩 (g)
			★ しょくいくのひ ★	まいつき 19		くいくのひ						
			ごはん					ごはん 🌑]	
		_	牛乳		牛乳		 	2+42 2++4	+ %>			
-	19	金	はるまき バンバンジーサラダ	だいず とりにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	<u> </u>		しょうゆ	772	2.2
			(バンバンジードレッシング)	とりにく			きゅうり		ドレッシング		.	
				ぶたにく いか なると		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ オイスターソース		
茨		★ とうじメニュー ★ 12がつ22にちは、いちねんで ひるが いちばん みじかくなる 「とうじ」 という ひ です。										
			とうじの幸運(こううん)うどん	ぶたにく		にんじん	ねぎ れんこん だいこん	ソフトめん	夏	しょうゆ しお みりん かつおぶし にぼし		
城)	月	(ソフトめん うどんじる) 牛乳		 牛乳	ほうれんそう	la C 2 C	こんにゃく	ELIE C	10 700 FIBU	755	2.9
		, ,	ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご			4039	こむぎこ でんぷん				
を			かぼちゃのあまからに			かぼちゃ	えだまめ	さとう		しょうゆ みりん さけ]	
た	\dashv	ゆずゼリー ゆず さとう みずあめ										
/-			★ プリスマススーユー ごはん	·- X			I	ごはん 💮	I			
ベ			<u> 10.1070</u> 牛乳		牛乳							
.			てりやきチキン	とりにく	May	Merry H	にんにく	さとう		しょうゆ さけ みりん]	
ょ	23	火	もみのきサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	114	チーズ	ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー きゅうり		ドレッシング		730	2.2
_			ミネストローネ	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら	ようふうだし トマトピューレートマトケチャップ しお こしょう		
う			0117774	++~	→ □	LAL	セロリー とうもろこし	さとう こむぎこ	 チョコレート		1	
w			·		牛乳			さとう こむぎこ みずあめ	<u>ココアパウダー</u>			
			★ しもつましのみ てい	きょう ★	,		I	T	r	,	.	
e			ツナマヨエッグサンド (きれめいリコッペパン ツナマヨエッグ) (マヨネーズ) 牛乳,	たまご まぐろあぶらづけ			きゅうり	コッペパン	あぶら マヨネーズ	 しお こしょう		
	24	7K	(マヨネーズ)	まくつめいらフリ					マヨネース 	,	693	3.3
e			牛乳 ジャーマンポテト	 ウインナー	牛乳	にんじん	 たまねぎ えだまめ	 じゃがいも	 あぶら	 しお こしょう ようふうだし		
.			コーンクリームスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	10.33010		ようふうだし しお		
k L					だっしふんにゅう	ブロッコリー			/ (9 –	こしょう.		
7	7	はでいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいるいる							今月のたんぱく質平均	25.	7g	
, , ,	今	月	の常総市・下妻市産食材:	業、にんじん、	はくさい、	だいこん、		そう、こまつな ^{ひとじ ひょうき}	:、かぶ 🍦	脂質平均	21.9	9g

(太字で表記しています)

wifeetinetalises # function for the first for the first for the function
◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

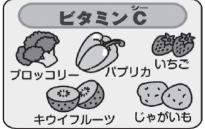
◎この献立表に記載されている食品は、当な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを自的としておりますので、 微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の 全てを記載しておりません。

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎 などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず 食べて、風邪をひきにくい丈夫な心をつくりましょう。





ほうれん草 うなぎ ◆







んのつく食べ物で「違」を呼び込もう! にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日と され、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことからゆず湯で清め、邪気を払う小豆や、「ん」 のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

エネルギーと食塩量は、 小学校中学年(3・4年生) の量になります。

毎月19日は食育の日です



が しまれた内陸県で、中部 地方に位置する自然豊かな地域です。

がいます。 「競車県の郷土料理「鶏ちゃん」は、名家庭 で飼われていたニワトリが卵を産まなくなっ た後、貴重なたんぱく源として食べたのが始 まりとされ、特別な日に味わえるご馳走でし

鶏ちゃんは、鶏肉とキャベツなど、季節の 野菜に特製のたれを絡めて、鉄板などで焼き ながら食べる料理です。味付けや作り方は、 地域や家庭によってこだわりの味を楽しめる のも鶏ちゃんの魅力です。

*ゅうしょく けい ちょうり いん たくさん く 給食の鶏ちゃんは、調理員さんが沢山の具 ざいととくせい 材と特製だれを大きな釜で炒めて作ります。 ^{ゕ゙゙}まから 甘辛だれが絡んだ鶏ちゃんを、みなさんおい しくいただきましょう!