



令和2年度 12月きゅうしょくこんだてひょう



岩国市立美和東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質 加ゆめ 炭水化物
1 火	コッペパン	○	グラタン コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう, チーズ	コッペパン,マカ ロニ,小麦粉,はん こ	あぶら,バター	にんじん,ほうれ んそう,ブロッコ リー	たまねぎ,しめじ, はくさい	651 kcal 25.0 g 433 mg 77.8 g
2 水	ごはん	○	みそとりじゃが いそかあえ	とりにく,なまあ げ,あかみそ	ぎゅうにゅう,の り	こめ,きょうかま い,じゃがいも,こ んにゃく,さとう	あぶら,ごま	にんじん,さやい んげん,こまつな	たまねぎ,もやし	601 kcal 20.4 g 332 mg 93.1 g
3 木	ごはん	○	あじのたつたあ げ うのはなのいり におふのみそし	あじ,おから,あ ぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,わ かめ	こめ,きょうかま い,うぶん,さと う,ぶ	あぶら	にんじん,ねぎ	しょうが,ごほう, ほししいたけ,た まねぎ,えのきた け	638 kcal 24.6 g 300 mg 87.9 g
4 金	ビビンバ	○	ちゅうかスー プ りんご	ぶたにく,あか みそ,たまご	ぎゅうにゅう,わ かめ	こめ,きょうかま い,むぎ,さとう	あぶら,ごまあ ぶら,ごま	ほうれんそう,に んじん,ねぎ	にんにく,しょう が,だいずもやし, キャベツ,たまね ぎ,りんご	611 kcal 25.0 g 311 mg 84.9 g
7 月	ごはん	○	おでん ようふうしらあえ	ちくわ,うすらた まご,なまあげ,ハ ム,とうふ	ぎゅうにゅう,こ んぶ	こめ,きょうかま い,じゃがいも,こ んにゃく,さとう	ごま,マヨネーズ (たまごなし)	ほうれんそう,に んじん	だいこん,れんこ ん	601 kcal 22.2 g 362 mg 87.6 g
8 火	コッペパン	○	ポークチャップ ポイルブロッコ リー マカロニスープ	ぶたにく,ベー コン	ぎゅうにゅう	コッペパン,さと う,マカロニ,じゃ がいも	あぶら	ブロッコリー,に んじん	たまねぎ,しょう が,にんにく,キャ ベツ	600 kcal 26.8 g 305 mg 77.1 g
9 水	ごはん	○	しそみそかなのみそマヨネーズゆ め はくさいとベーコンのスープ	ホキ,みそ,ベー コン,とうふ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,じゃがいも,は るさめ	あぶら,マヨネー ズ(たまごなし)	にんじん,ピーマ ン,ブロッコリー	たまねぎ,はくさ い	600 kcal 21.5 g 272 mg 87.5 g
10 木	むぎごはん	○	はるまき やさしいため フォーガ	はるまき,ベー コン,とりにく	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,むぎ,さとう, フォー	あぶら,ごま	こまつな,にんじ ん	もやし,キャベツ, たまねぎ,ほしし いたけ,ねぎ,にん にく	675 kcal 18.4 g 292 mg 95.0 g
11 金	どんとろけめし	○	きりぼしだいこんのにも の ぶたじる	とりにく,とうふ, あぶらあげ,ぶた にく,みそ	こんぶ,ぎゅう にゅう	こめ,きょうかま い,さとう,さつま いも,こんにゃく	あぶら	にんじん,ねぎ	ごぼう,きりぼし だいこん,だいこ ん	619 kcal 21.2 g 343 mg 93.2 g
14 月	むぎごはん	○	オムレツ マカロニサラダ えびだんごスー プ	たまご,はるま ぎ,えび	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,むぎ,まくらに, じゃがいも	マヨネーズ(たま ごなし),あぶら	ブロッコリー,に んじん	とうもろこし,た まねぎ,えのきた け	624 kcal 21.8 g 287 mg 91.6 g
15 火	コッペパン	○	とりにくとはくさいのシチュ ー こまつなサラダ	とりにく,まぐろ みずに	ぎゅうにゅう	コッペパン,さつ まいも,こむぎこ, さとう	あぶら,バター	にんじん,こまつ な	はくさい,たまね ぎ,グリンピース, キャベツ	607 kcal 23.1 g 374 mg 77.8 g
16 水	ごはん	○	ポロニアカツ やさしいいためもの わかめスー プ	ポロニアカツ, ベーコン	ぎゅうにゅう,わ かめ	こめ,きょうかま い,じゃがいも	あぶら,ごまあ ぶら	こまつな,にんじ ん,ねぎ	キャベツ,とうも ろこし,たまねぎ, もやし,えのきた け	613 kcal 18.7 g 300 mg 87.8 g
17 木	ごはん	○	とりとやさしいうまに ごますあえ	とりにく,なまあ げ,だいず	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,じゃがいも,こ んにゃく,さとう	あぶら,ごま	にんじん,さやい んげん,ほうれん そう	たまねぎ,ほしし いたけ,もやし	622 kcal 22.4 g 343 mg 92.3 g
18 金	むぎごはん	○	とりとレバーのかわりあ げ こんさいしる ミルメーク(コーヒ ー)	とりにく,とりれ ばー,みそ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,むぎ,さとう,さ つまいも,ミル メーク(コーヒー)	あぶら,ごまあ ぶら	ブロッコリー,に んじん,ねぎ	にんにく,だいこ ん,れんこん,しょ うが	679 kcal 25.2 g 380 mg 100.5 g
21 月	ごはん	○	とりにくのゆずふうみ かぼちゃのにも の とうふのごまじる	とりにく,とうふ, あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,わ かめ	こめ,きょうかま い,さとう,てんぶ ん	あぶら,ごま	かぼちゃ,にんじ ん,ねぎ	ゆず(果汁,生),ゆ ず(果皮,生),たま ねぎ,えのきたけ	657 kcal 26.1 g 324 mg 95.3 g
22 火	セルフコロッケバー ガー	○	ABCスー プ	ベーコン	ぎゅうにゅう	まるパン,じゃが いも,マカロニ	あぶら	にんじん	きゅうり,キャ ベツ,はくさい,たま ねぎ	619 kcal 20.4 g 309 mg 87.1 g
23 水	いわくにれんこんカ レー	○	かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう,か いそう	こめ,きょうかま い,むぎ,じゃがい も,さとう	あぶら,ごまあ ぶら	にんじん	れんこん,たまね ぎ,グリンピース, にんにく,しょう が,とうもろこし	629 kcal 19.9 g 297 mg 95.9 g
24 木	チキンライ ス	○	ブロッコリーサラ ダ ポトフ おたのしみカッ プケーキ	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,さとう,じゃが いも	あぶら,ごまあ ぶら,カップケー キ	にんじん,ブロッ コリー	たまねぎ,グリン ピース,とうもろ こし,キャベツ,だ いこん	663 kcal 21.5 g 284 mg 90.2 g

は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

どんな料理かな? 「どんとろけ飯」

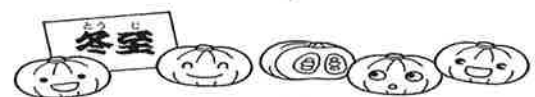
鳥取県東部・中部地区で冬至前後に作られていて、「豆腐飯」とも呼ばれています。油をしき、熱したフライパンで豆腐を炒めるときの音が、パリパリと「どんとろけ(雷)」の音に似ていたため、この名前がつけられたとされています。

農作業の節目や集会の時などに作られており、貴重なたんぱく源である豆腐や野菜がたっぷり入った郷土料理です。

12月11日の献立に入っています。どんな味でしょうか? お楽しみに!!

1・2年生のみなさん、サツマイモいただきます!!

11日、15日、18日に入っているサツマイモは、1・2年生が育ててくれたものです。感謝の気持ちをもって、美味しくいただきます♪



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、食から内臓湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなどにならないという伝説があるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったとされます。



12月21日は、冬至献立です。南瓜や柚子をいただきます。