

# 就実小学校 12月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む)655kcal  
 基準値平均650kcal



※栄養価表示について※  
 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
 「目安」としての表示にご理解願います。  
 ※食物アレルギーの方※  
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

| 12月6日(月)   |  | 12月7日(火)   |  | 12月8日(水)   |  | 12月9日(木)   |  | 12月10日(金)   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| 玄米入りご飯<br>鶏ささみレモン煮<br>かぶと油揚げ煮物<br>金時豆の甘煮<br>みそ汁            |  | しらすご飯<br>豆腐のまり揚げ<br>人参シリシリ<br>ふかし芋<br>みそ汁                              |  | 玄米入りご飯<br>白身魚チリソース風<br>野菜と納豆の和え物<br>にらもやし炒め<br>わかめスープ                    |  | 「カレーの日」<br>冬野菜カレー<br>しらす野菜サラダ<br>果物(みかん)                     |  | 「めんの日」<br>みそラーメン<br>かみかみサラダ<br>ぎょうざ                                 |  |
| 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)   |  |
| 697kcal  |  | 714kcal  |  | 580kcal  |  | 684kcal  |  | 666kcal   |  |
| 12月13日(月)  |  | 12月14日(火)  |  | 12月15日(水)  |  | 12月16日(木)  |  | 12月17日(金)   |  |
| 玄米入りご飯<br>豚肉野菜のトマト煮<br>さつま芋と<br>ブロッコリー胡麻和え<br>金平ごぼう<br>みそ汁 |  | 玄米入りご飯<br>鮭の磯焼き<br>切干大根煮<br>かぼちゃ素揚げ<br>みそ汁                             |  | ♪メリークリスマス<br>「パンの日」<br>コッペパン<br>鶏から揚げ<br>三色野菜洋風浸し<br>トマトスープ<br>クリスマスデザート |  | ♪冬の重ね煮<br>玄米入りご飯<br>さば焼きびたし<br>野菜たくわん納豆<br>白菜の胡麻和え<br>重ね煮みそ汁 |  | ♪香川郷土料理<br>(しっぽくうどん)<br>「めんの日」<br>しっぽくうどん<br>瀬戸ひじきと豆かき揚げ<br>果物(みかん) |  |
| 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)   |  |
| 723kcal  |  | 678kcal  |  | 622kcal  |  | 647kcal  |  | 479kcal   |  |
| 12月20日(月)  |  | 12月21日(火)  |  | 12月22日(水)  |  | 12月23日(木)  |  | 12月24日(金)   |  |
| 玄米入りご飯<br>さわらの南蛮漬け<br>さつま芋豆サラダ<br>大根おかか煮<br>みそ汁            |  | ♪人気メニュー<br>「甘辛ごぼう」<br>玄米入りご飯<br>厚揚げ八宝菜煮<br>甘辛ごぼう<br>ブロッコリー塩昆布和え<br>みそ汁 |  | ♪冬至/まごわやさしい<br>玄米胡麻わかめご飯<br>白身魚の柚子味噌焼<br>かぼちゃ五目煮<br>野菜のおろし和え<br>すまし汁     |  | 1年生保護者様試食説明会<br>「めんの日」<br>ミートスパゲッティ<br>大根しらすサラダ<br>果物(いちご)   |  | <アフタースクール><br>玄米入りご飯<br>鶏肉バーベキューソース<br>青菜磯和え<br>れんこんチップス<br>みそ汁     |  |
| 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)   |  |
| 662kcal  |  | 706kcal  |  | 600kcal  |  | 530kcal  |  | 673kcal   |  |
| 12月27日(月)  |  | 12月28日(火)  |  | 12月29日(水)  |  | 12月30日(木)  |  | 12月31日(木)   |  |
| <アフタースクール><br>玄米入りご飯<br>鮭ムニエル<br>パリパリサラダ<br>豆乳スープ          |  | <アフタースクール><br>玄米入りご飯<br>豚すき煮<br>ツナ入り野菜サラダ<br>にらもやしナムル<br>みそ汁           |  | 冬休み  |  | 冬休み  |  | 大晦日<br>良いお年を♪   |  |
| 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)  |  | 牛乳1本(紙パック200ml)   |  |
| 621kcal  |  | 703kcal  |  | kcal   |  | kcal   |  | kcal  |  |

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。







# しょく つうしん < 食のちから通信 >

2021年12月号

## < ブロッコリー broccoli >

♪ たべものまめちしき ♪

冬が旬の「ブロッコリー」。元は野生のキャベツを改良してできたものなんです。カロテンとビタミンCが豊富でキャベツの4倍といわれています。しっかり食べて病気の予防に役立てましょう。

### < ブロッコリーのわさびしょう油漬け >

#### 【材料】

- ・ブロッコリー・・・1/2株
- ・しょう油・・・小さじ2
- ・わさび・・・適量
- ・削り節・・・少々

#### 【作り方】

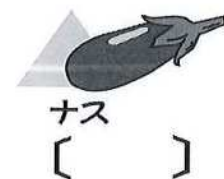
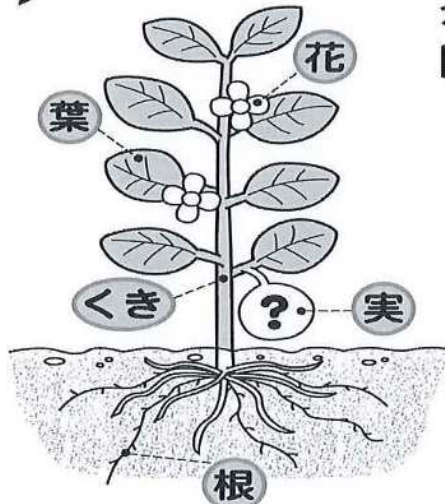
1. ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
2. わさびしょう油に1時間ほど浸ける。
3. 器に盛り、仕上げに削り節をかける。



こどもさんにわさびは辛い時は、麵つゆと胡麻でお浸しにしても美味しいですね♪

## 食べているのはどこ？クイズ

私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？  
下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔 〕  
に書きましょう。



#### ごたえ

大根…根 かぼちゃ…実 グリーンアスパラガス…くき ブロッコリー…花  
(つぼみの部分) ピーマン…実 白菜…葉 さつまいも…根 ナス…実  
たまねぎ…葉 (葉のつけわの部分) じゃがいも…くき (地下のくきの部分)

