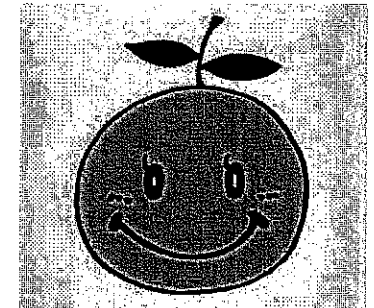


月	火	水	木	金
<p>2日</p> <p>にんじんケーキ</p> <p>ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンパ ごまごはん 豚肉の炒め煮</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>3日</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の竜田揚げ</p> <p>味噌汁</p>	<p>4日</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>牛乳</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>焼きフランス(2本)</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>5日</p> <p>きんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さばの田楽焼き</p> <p>いものこ汁</p>	<p>6日</p> <p>春雨のピリ辛サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のパン粉焼き</p> <p>おでん</p>
<p>9日</p> <p>たい焼き</p> <p>わかめとじゃこの佃煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶりのみぞれソース</p> <p>蓮田市産豆腐のみそ汁</p>	<p>10日</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>冬野菜のクリームシチュー</p>	<p>11日 秋田県郷土料理</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>畷布ごはん</p> <p>こまひフライ</p> <p>だまこ汁</p>	<p>12日</p> <p>地粉うどん</p> <p>牛乳</p> <p>きつねうどん汁</p> <p>きなこ蒸しパン</p> <p>豚肉とキャベツの炒めもの</p>	<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>とんにゃくサラダ</p> <p>手作りツナオムレツ</p>
<p>16日</p> <p>切り干し大根サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>香巻き</p> <p>ホイコーロー</p>	<p>17日</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>親子丼サラダ</p> <p>ツナとポテトのマヨネーズ焼き</p>	<p>18日 はすベジレシピ</p> <p>もっと野菜が食べたくなる味噌あえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のねぎみそ焼き</p> <p>高野煮</p>	<p>19日 冬至献立</p> <p>かぼちゃの甘煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のゆずたれかけ</p> <p>豚汁</p>	<p>20日 クリスマス献立</p> <p>セレクトクリスマスケーキ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ピラフ</p> <p>ローストチキン</p> <p>クリームコーンスープ</p>



12月 盛り付け図



Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質).

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい

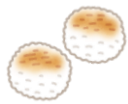
Summary table with columns: 平均栄養量, 学校給食摂取基準, 12~14歳.

『豆苗』



豆苗とは「えんどう豆」の若い芽のことです。「えんどう豆」の花が咲いた後にできる若いさやは「さやえんどう」、その後の成長したさやは「スナップエンドウ」と呼ばれています。また、さやの中の豆は「グリーンピース」、完熟の豆は「赤えんどう」や「青えんどう」として収穫されます。豆苗の栄養価は骨の形成を助けるビタミンKの含有量が多い事が特徴です。また、ビタミンB類、ビタミンA、ビタミンCや葉酸も含まれます。室内で生産される豆苗は、農薬を使わない点も安心です。

『だまこ汁』



だまこ汁は秋田県の家庭で冬に食される郷土料理です。秋田県では「お手玉」のことを「だまこ」といいます。炊きたてのごはんをつぶし丸めたものがお手玉の形に似ていることから、「だまこ」と名がついたようです。

〈材料〉小学生中学年1人分

Ingredient list table for Damago soup: かつお節(だし用) 適量, 鶏肉(小間切れ) 18g, 油揚げ(短冊) 5g, ごぼう(ささがき) 6g, にんじん(いちょう) 12g, 大根(いちょう) 18g.

〈作り方〉

Recipe steps table: だまこもち 37g, しめじ(ほぐす) 6g, 白菜(短冊) 18g, しょうゆ 6.3g, 酒 1.3g, 長ねぎ(斜め切り) 12g. ①鍋に湯を沸かしだしを作る。②だしが沸いたら鶏肉を入れる。色が変わったたらごぼう、にんじん、大根の順に加える。③野菜が柔らかくなったたら、油揚げ、白菜、しめじ、だまこもちを加え煮る。④調味料を入れ、長ねぎを加え味を調える。