

1月のこんだて(前半)

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー(小・中・高) (kcal)	
お正月 こんだて	9・木			さわらのてりやき	さわら			酒、みりん、しょうゆ	561	
				ななくさあえ			かぶ、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、しゅんぎく、だいこん葉、ゆず	かつおこんぶだし、みりん、しょうゆ	673	
				きんときになんじんいりみそしる	白みそ、とうふ、あぶらあげ	さといも	きんときになんじん、だいこん	かつおこんぶだし		
高2生徒が かんがえた こんだて	10・金			エッグク アマヨ ナース	ぶた肉	米、油	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト缶	アレルゲンフリーハヤシブレード、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、塩、砂糖、赤ワイン、とりがら	676	
					やさいとハムのサラダ	チキンハム	油	キャベツ、きゅうり、コーン缶、もやし	塩、こしょう	811
高2生徒が かんがえた こんだて	14・火			ソニー フレシ ン	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	砂糖、しょうゆ、みりん、酒	615
					とうふのみそしる	とうふ、みそ		しろネギ、わかめ、ほうれんそう	かつおこんぶだし	738
高2生徒が かんがえた こんだて	15・水				すぶた	ぶた肉	ごま油、かたくり粉	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく	とりがら、砂糖、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、酢	538
					ちんげんさいのちゅうかスープ	いとかまぼこ	ごま油	ちんげんさい、にんじん、キャベツ、えのき	とりがら、酒、塩、しょうゆ	646
				こっぺ パン	ハンバーグ(トマトソース)	ハンバーグ	オリーブ油	マッシュルーム、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩	858
高2生徒が かんがえた こんだて	16・木				キャベツのサラダ		ごま、ごま油	キャベツ、にんじん	砂糖、しょうゆ、塩	984
					コーンスープ	ウインナー、ぎゅうにゅう	さつまいも、バター、米粉、牛乳、生クリーム	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶	塩、こしょう、とりがら	
非常食 体験給食	17・金				LLヒートレスシチュー(ひじょうしょく)	LLヒートレスシチュー	米		586	
					ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ	703
20・月					こうやどうふとやさいのにももの	こうやどうふ、ぶた肉		たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、砂糖、酒、みりん、かつおこんぶだし	550
					かぼちゃのおすまし	とり肉		かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	660
21・火					ひじきごはん	ひじき、油あげ	米、油	にんじん、れんこん	しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	547
					さけのしおこうじやき	さけ			塩、酒、みりん、塩こうじ	656
					かすじる	ぶた肉、とうふ、みそ		だいこん、にんじん、はくさい、白ねぎ	しょうゆ、酒かす、かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください

< 高2生徒考案献立について >

三大栄養素の働きや食材についてや給食の献立を作る上で気を付けることを学んだあと、料理や材料について調べました。そして、調べた料理をうまく組み合わせて献立を作成してくれました。生徒たちが一生懸命考えてくれた献立、楽しみにしててくださいね。

