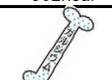


2022年度1月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	教室	教室	教室	1A・6A	1A・6A	1A・6A	1A・6A	1A・6A
日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
献立名	お正月献立 ごはん 赤魚の塩麹焼き 筑前煮 白みそ雑煮 みかん	ごはん 卵焼き肉みそがけ 野菜炒め みそ汁	ごはん ブルコギ ちくわのゆかり揚げ わかめスープ	卵としめじのピラフ ほうれん草のソテー じゃがいもと白菜のクリームスープ りんご1/6個	ごはん 豚バラ肉とゆで卵の煮物 ブロッコリーのおかか和え 切干大根となめこのみそ汁	焼うどん いんげんのごま和え わかめとえのきの中華卵スープ ヨーグルト(コアコアいちご)	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草と春雨のサラダ かぼちゃとキャベツのみそ汁	わかめごはん 鯖のみぞれがけ 豚肉とこんにゃくのきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
材料名および使用量(g)	精白米 65 黄 * 赤魚40g(低) 1切 赤 * 赤魚50g(中) 1切 赤 * 赤魚60g(高) 1切 赤 こうじ 1 黄 * 鶏ももこまぎれ 40 赤 こんにゃく 30 黄 ごぼう 40 緑 にんじん 30 緑 * グリンピース(冷凍) 1.5 赤 サラダ油 4 黄 水 22 黄 砂糖 5 黄 みりん 3.5 黄 酒 5 黄 濃口しょうゆ 6 黄 だし昆布 0.1 赤 かつお節 0.35 赤 * 白玉団子 20 黄 大根 20 緑 にんじん 15 緑 * 油あげ 2 赤 三つ葉 1 緑 水 140 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みりん 3 黄 薄口しょうゆ 1 黄 白みそ 12 黄 * みかん 1こ 緑	精白米 67 黄 * 卵液 50 赤 だし素 0.25 黄 水 15 黄 みりん 2.75 黄 酒 4 黄 薄口しょうゆ 2.75 黄 豚ミンチ 25 赤 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.3 緑 玉ねぎ 10 緑 なたね油 1 黄 砂糖 0.8 黄 八丁味噌 5 黄 酒 0.6 黄 鶏ガラスープの素 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 コーンスターチ 2.3 黄 豚ばら 15 赤 * キャベツ 25 緑 玉ねぎ 10 緑 * こまつな 5 緑 にんじん 10 緑 薄口しょうゆ 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 かぼちゃ 25 緑 * 緑豆もやし 10 緑 かつお節 1.4 赤 みそ 10 黄	精白米 67 黄 * 白ごま 0.7 黄 豚肉 35 赤 にんにく 0.07 緑 長ネギ 3.5 緑 濃口しょうゆ 4 黄 砂糖 2 黄 みりん 1.3 黄 酒 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 にんじん 10 緑 玉ねぎ 20 緑 * エリンギ 7 緑 白菜 24 緑 にら 2 緑 コーンスターチ 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 * ちくわ 2/3本 赤 * 天ぷら粉 11 黄 ゆかりふりかけ 0.2 緑 サラダ油 5 黄 * 豆腐 15 赤 にら 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 薄口しょうゆ 2.5 黄 鶏ガラスープの素 0.8 黄 水 130 黄	精白米 72 黄 * しめじ 15 緑 赤パプリカ 4 赤 * 鶏ひき肉 50 赤 * 卵液 50 赤 ブイヨン 2 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 3 黄 パセリ・乾 0.02 黄 * ほうれん草 40 緑 にんじん 10 緑 コーン・冷凍 5 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.08 黄 こしょう 0.02 黄 玉ねぎ 12 緑 * 白菜 10 緑 切干大根 30 黄 * なめこ 5 緑 万能ねぎ 15 黄 かつお昆布だし 130 黄 みそ 10 黄	精白米 65 黄 豚バラ 45 赤 * ゆで卵 1こ 赤 大根 50 緑 水 12 黄 濃口しょうゆ 12 黄 穀物酢 12 黄 砂糖 4 黄 鶏ガラスープの素 0.3 黄 ブロッコリー 30 緑 にんじん 6 緑 かつお節 10 赤 濃口しょうゆ 2 黄 * 白菜 20 緑 切干大根 4 緑 * なめこ 5 緑 万能ねぎ 5 緑 かつお昆布だし 130 黄 みそ 10 黄	豚バラ 40 赤 サラダ油 2 黄 * キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 * うどん(ゆで) 160 黄 濃口しょうゆ 5 黄 みりん 5 黄 だしの素 2 黄 薄口しょうゆ 0.5 黄 かつお節 0.5 赤 * さやいんげん 25 緑 * すりごま 1 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 カットわかめ 0.5 赤 玉ねぎ 15 緑 * えのきたけ 5 緑 * 卵液 25 赤 しょうが 1 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 黄 水 120 黄 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 * 白ごま 0.8 黄 * ヨーグルト(コアコアいちご) 1こ 赤	精白米 65 黄 豚ミンチ 45 赤 * 豆ブラス 3.2 黄 * 豆腐 6.5 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 * しいたけ 1 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 青ねぎ 5 黄 サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 2 黄 塩 0.2 黄 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 八丁味噌 8 黄 コーンスターチ 2 黄 ごま油 1 黄 * 緑豆春雨 4 黄 * ほうれん草 10 緑 にんじん 8 緑 コーン・冷凍 3 緑 穀物酢 2.6 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 砂糖 1 黄 ごま油 0.7 黄 かぼちゃ 25 緑 突きこんにゃく 8 黄 * キャベツ 10 緑 水 140 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 黄	精白米 68 黄 カットわかめ 1.7 赤 塩 0.65 黄 酒 1.08 黄 * さば40g(低) 1切 赤 * さば50g(中) 1切 赤 * さば60g(高) 1切 赤 塩 0.3 黄 大根おろし 40 緑 みりん 2 黄 薄口しょうゆ 4 黄 ゆず果汁 0.7 緑 豚肉 35 赤 糸こんにゃく 35 黄 にんじん 20 緑 * さやいんげん 12 緑 ごま油 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 砂糖 0.5 黄 * じゃがいも 13.5 黄 玉ねぎ 13 黄 万能ねぎ 0.5 緑 みそ 10 黄 水 130 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤
エネルギー	658kcal	516kcal	519kcal	504kcal	575kcal	502kcal	509kcal	502kcal
中学年	大阪や京都では白みその雑煮を食べることが多い ブルコギは韓国料理 プル・・・火 コギ・・・肉 <旬>ほうれん草、白菜 ブロッコリーは ビタミンCがたっぷり 							
	赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をとのえるもの *:アレルギーを含む食材							

