



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
1 金	The Art Of Toyama 応援献立 こぎつねごはん	○	鯖のねぎ焼き ドレッシングサラダ かぶのすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ 出し昆布 かつお節 豆腐	米 油 こんにゃく さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんじん 万能ねぎ にんにく 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし ホールコーン こまつな かぶ えのきたけ	630 kcal 31.4 g
5 火	豚キムチ丼	○	かきたま汁 りんご	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 出し昆布 かつお節 豆腐 卵	米 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 白菜キムチ はくさい りょくとうもやし いら えのきたけ こまつな りんご	592 kcal 25.4 g
6 水	パエリア	○	冬野菜ポトフ グレープゼリー	牛乳 鶏肉 あさりむきみ むきえび いか 粉寒天	米 油 バター じゃがいも さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ かぶ はくさい ぶどうジュース	571 kcal 22.4 g
7 木	きなこ揚げパン	○	ポークストロガノフ レモンドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 豚肉	油 コッパン さとう 小麦粉 さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし ホールコーン レモン果汁	633 kcal 24.0 g
8 金	ごはん	○	かじぎと野菜のうま煮 和風ドレッシングサラダ みかん	牛乳 めかじぎ かつお節 出し昆布 粉かつお	米 油 でんぷん さとう ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ りょくとうもやし キャベツ こまつな みかん	589 kcal 21.7 g
11 月	ごはん (かみかみふりかけ)	○	里いものごまみそ煮 わかめサラダ はやか	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 昆布 かつお節 鶏肉 焼き竹輪 みそ わかめ	米 さとう こんにゃく さといも さとう 白すりごま ごま油 油	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ こまつな 早香	553 kcal 20.9 g
12 火	みそラーメン	○	えのきと小松菜のおひたし さつまいものごま団子	牛乳 豚肉 みそ 生クリーム	冷凍ラーメン 油 ごま油 さつまいも さとう 小麦粉 白ごま 黒ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン はくさい りょくとうもやし いら キャベツ こまつな えのきたけ	645 kcal 17.2 g
13 水	世界の料理(タイ) カオマンガイ(ライス)	○	カオマンガイ(チキン) 揚げ大豆のサラダ ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐	米 ごま油 油 さとう でんぷん ビーフン	しょうが レモン果汁 長ねぎ にんじん キャベツ だいこん たまねぎ にんにく セロリ はくさい えのきたけ いら	636 kcal 26.4 g
14 木	フレンチトースト	○	鮭と白菜のクリームスープ 人参ドレッシングサラダ	牛乳 卵 鮭 生クリーム	食パン さとう バター 小麦粉 油	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう ホールコーン	527 kcal 23.6 g
15 金	ごはん	○	家常豆腐 のりドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 焼きのり	米 油 さとう でんぷん さとう ごま油	にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ こまつな りょくとうもやし りんご	608 kcal 24.9 g
18 月	ごはん (のりのつくだ煮)	○	豚肉のすき焼き煮 もやしのサラダ	牛乳 のり 豚肉 かつお節 豆腐	米 さとう 油 こんにゃく ごま油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ りょくとうもやし だいこん こまつな	568 kcal 25.2 g
19 火	チキンカレーライス	○	コーンサラダ 米粉のショコラケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト りょくとうもやし キャベツ ホールコーン	772 kcal 21.1 g
20 水	キャロットライス 豆乳クリームソース	○	トマトドレッシングサラダ みかん	牛乳 鶏肉 豆乳	米 油 さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり りょくとうもやし トマト みかん	597 kcal 22.0 g
21 木	焼きカレーパン	○	ツリーサラダ 皇のマカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん パン粉 りょくとうもやし 赤パプリカ ホールコーン りんご セロリ キャベツ ぶなしめじ パセリ	589 kcal 23.8 g
22 金	ほうとう	○	野菜のゆず香和え 黒みつきなこもち	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	冷凍ほうとう麺 油 白玉粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ かぼちゃ 長ねぎ キャベツ こまつな りょくとうもやし ゆず果汁	555 kcal 23.8 g

*納品の都合により食材が変更となる場合があります。

給食レシピの紹介「チョコチップスコーン」
～11月の給食で提供した、サクサク食感の焼き菓子です♪～



12月分 一日あたりの平均	605 kcal 23.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 kcal 26.0 g

- 〔 材料 〕 *分量は小学生4人分、カッコ ○ 内は目安量
- 小麦粉 48g (大さじ5)
 - 強力粉 48g (大さじ5)
 - ベーキングパウダー 3.2g (小さじ1)
 - 砂糖 16g (大さじ2)
 - 牛乳 48g (大さじ3)
 - バター 32g
 - チョコチップ 24g

- 〔 作り方 〕
- ①粉類(小麦粉、強力粉、ベーキングパウダー)と砂糖は、合わせてザルでふるいにかける。バターは、2cm程度の角切りにし、常温にもどしておく。
 - ②ふるいにかけて粉類の中にバターを入れ、手でバターをつぶしながら、粉をなじませ、全体をサラサラにする。
 - ③牛乳を加えて混ぜる。
 - ④生地がまとまったら、チョコチップを加え、まんべんなく混ぜ合わせ、等分にして成形する。
*2cm程度の厚さの円形
 - ⑤オーブンで少し焼き目がつくまで焼く *目安180℃18分

*チョコチップの代わりにジャムを入れたり、何も入れずに砂糖の量を少し増やして甘めの生地に仕上げてても良いと思います♪

