

12月 こんだてカレンダー

中川小学校

月	火	水	木	金
3日 680 Kcal  ココアムース  ・たまご焼き ・大根漬け すき焼き風煮 	4日 672 Kcal  りんごジャム  ・肉団子 ・一塩野菜 チャウダー 	5日 703 Kcal  みかん  ブロccoliと カリフラワーのサラダ ハッシュド ビーフ 	6日 660 Kcal  ・かきあげ ・豆とコーンのサラダ きのことど 	7日 703 Kcal  ぶりかけ  ・揚げ出し豆腐 のごまだれ ・風味漬け 肉じゃが 
10日 645 Kcal  ・ししゃもフ リッター ・ゆかり和え おでん 	11日 こんだて きぼう献立 	12日 657 Kcal  ・豚肉のくるみ がらめ ・昆布漬け うち豆の 味噌汁 	13日 683 Kcal  プチチーズケーキ  ・信田煮 ・アーモンド和え 和風かけうどん 	14日 738 Kcal  みかん  ひじき炒 ポークカレー ライス (寿しはん) 
17日 691 Kcal  型抜きチーズ  ・鮭の焼き漬け ・きらず炒り (おからの炒り煮です) さと芋と 白菜の 	18日 633 Kcal  切り干し大根 のサラダ 中華スープ  中華丼 	19日 675 Kcal  のり佃煮  ・変わりアーモンド がらめ ・ごまキャベツ 鮭の粕汁 	20日 726 Kcal  クリスマスデザート  ・ジャンボ餃子 ・磯香和え 北海ラーメン 	

こんげつ きゅうしよく * 今月の給食より *

さけ かすじる きょうどりょうり 鮭の粕汁(郷土料理)

《ざいりょう》(4人分)

・ だいこん	140	g
・ ごぼう	20	g
・ にんじん	40	g
・ さといも	120	g
・ えのきたけ	10	g
・ 鮭	100	g
(1.5cm位の角切り)		
・ 酒	5	g
・ 長ねぎ	10	g
・ かつおだし	1.5	g
・ 酒かす	20	g
・ みそ	30	g



《作り方》

酒かすは小さくちぎって少しの水につけやわらかく戻す。鮭を酒にまぶしておく。

野菜は適当な大きさに切っておく。

鍋に切った野菜と水を入れ、煮立てる

煮立ったら鮭を入れ、煮立てる。

やわらかくなった酒かすを入れ、だし、みそで味をととのえる。最後にねぎを入れる。お好みでしょうゆをいれてもおいしいです。



ふとじし しばた きょうどりょうり
太字は新発田の郷土料理です。

ひづけ
日付のとなりには、その日の
エネルギー量を示しています。
ちゅうがくねん りょう けいさん
(中学年の量で計算しています。
きじゆん
基準は656 Kcalです。)

