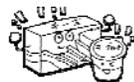


日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	水	ツイストパン	牛乳	白菜と卵のスープ	牛乳 ベーコン 卵	ツイストパン 油	たまねぎ にんにく はくさい	618	25.8
				とりのからあげ【小・中2こ】				とりのからあげ ツナ	ソイドレッシング
13	木	酢めし	牛乳	お雑煮	牛乳 なると 干草焼き	酢めし もち さといも	だいこん にんにく ねぎ	698	26.1
				干草焼き				とりにく 油あげ 卵	こんにやく さとう
14	金	地粉うどん	牛乳	こぎつねうどん汁	牛乳 とりにく	地粉うどん 油	たまねぎ にんにく こまつな	660	24.6
				しゃくし菜まん				油あげ なると	しゃくし菜まん
17	月	ごはん	牛乳	ごまみそキムチ汁	牛乳 とうふ みそ	ごはん いりごま	だいこん にんにく ねぎ	689	28.0
				そぼろ丼の具				ぶたにく 卵	油 さとう
18	火	子供パン	牛乳	ポークビーンズ	牛乳 ぶたにく	子供パンスライス	にんにく たまねぎ にんにく	658	28.3
				えびカツ(ソース)				大豆 えびカツ	じゃがいも 油 さとう
19	水	ごはん	牛乳	こづゆ	牛乳 とりにく 油あげ	ごはん さといも	にんにく ごぼう こまつな	610	28.0
				鮭のこうじ焼き				ほたて風味かまぼこ	しらたき 白玉ふ
20	木	麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー	牛乳 ぶたにく	麦ごはん じゃがいも	にんにく だいこん にんにく	690	22.5
				かいそうサラダ(ドレッシング)				シュレッドチーズ	油 香味塩ドレッシング
21	金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ	牛乳 ぶたにく	中華めん ごま油	にんにく しょうが にんにく	695	25.0
				ごまだんご				なると	ごまだんご 油
24	月	わかめごはん	牛乳	こまつなのみそ汁	牛乳 油あげ みそ	わかめごはん 油	こまつな えのき たまねぎ	645	20.2
				揚げぎょうざ【小・中2こ】				あげぎょうざ	香りごまドレッシング
25	火	ごはん	牛乳	ワンタンスープ	牛乳 さといもパオズ	ごはん ワンタン 油	にんにく しょうが にんにく	631	21.8
				さといもパオズ【小1こ・中2こ】				ぶたにく うずら卵	ごま油 かたくり
26	水	食パン	牛乳	マカロニグラタン風	牛乳 とりにく	食パン マカロニ	マッシュルーム たまねぎ	626	22.6
				ポテトコロッケ(ソース)				パルメザンチーズ	油 じゃがいも
27	木	ごはん	牛乳	なめこじる	牛乳 油あげ みそ	ごはん さといも 油	だいこん ねぎ なめこ	607	27.0
				ほっけのおやき				ほっけの塩焼き	こんにやく さとう
28	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	牛乳 とりにく ぶたにく	ソフトめん 油 パン粉	たまねぎ にんにく にんにく	664	27.0
				ブロッコリーとコーンのソテー				パルメザンチーズ	プリン
31	月	ごはん	牛乳	さつま汁	牛乳 とうふ みそ	ごはん さつまいも	だいこん にんにく ねぎ	710	26.0
				ぶりフライ(ソース)				ぶりフライ ぶたにく	油 こんにやく さとう

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

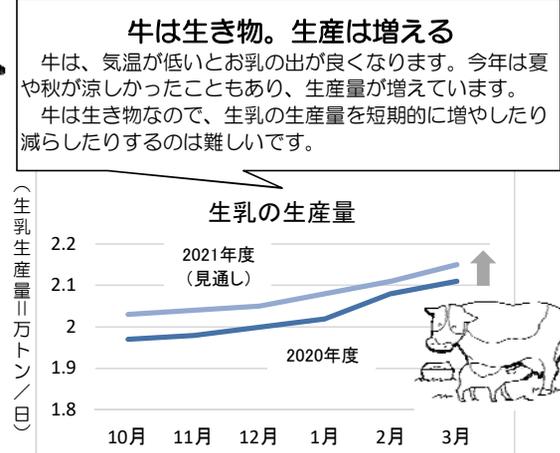
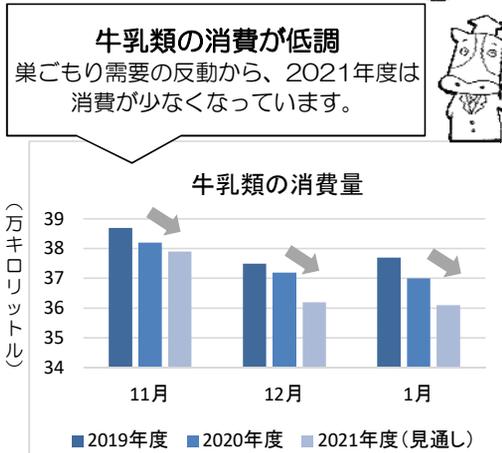
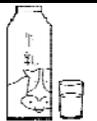
給食回数 小学校14回 中学校14回

小学校	平均栄養摂取量	657	25.2
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	830	31.1
	学校給食摂取基準	830	27~41



★冬こそ牛乳でみんな元気に!★

牛乳を飲もう!



簡単レシピ①【マッシュルームミルクプリン】  
 【材料(3人分)】:マッシュルーム100g、牛乳300cc  
 ★作り方★  
 ①鍋にマッシュルームと牛乳を入れ、かき混ぜながら中火で熱する。  
 ②マッシュルームが溶けてきたら泡立て器でふんわり混ぜる。  
 ③容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固めたら完成!

簡単レシピ②【ラッシー】  
 【材料(2人分)】:ヨーグルト200g、牛乳200cc、塩ひとつまみ、砂糖大さじ1~2  
 ★作り方★  
 ①すべての材料をよく混ぜ合わせ、コップに注いだら完成!