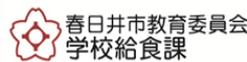




12

中学校給食献立表



今月の献立目標 寒さに負けない食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		画	画	画 体をつくる	画 体の調子を整える	画 体を動かすエネルギーになる	
2	月	麦ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ
				ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん	アーモンド 白ごま さとう ごま油
3	火	玄米ごはん	牛乳	関東煮	うずら卵 ちくわ 昆布	大根 にんじん こんにゃく	さとうもろこし さとう
				生揚げの ごまみそかけ(3個)	生揚げ みそ	たまねぎ	白ごま さとう
				みかん		みかん	
4	水	ミルク ロールパン	牛乳	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ キャベツ トマト とうもろこし セロリ	じゃがいも オリーブ油 さとう
				あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 米油
				大豆チョコクリーム			大豆チョコクリーム
5	木	ごはん	牛乳	三平汁	鮭 たら 昆布	たまねぎ れんこん 大根 にんじん ねぎ	じゃがいも
				五目きんぴら	牛肉	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん	白ごま さとう ごま油
				りんご		りんご	
6	金	にんじん ごはん	牛乳	にんじんごはん	鶏肉 油揚げ	愛知県産にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 もち米 さとう
				ヒレカツ	豚肉		パン粉 小麦粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				米粉マフィン			米粉メープルマフィン
				卓上ソース			
9	月	麦ごはん	牛乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう 小松菜	ながいも でん粉
				ひじき入り親子そば	卵 鶏肉 ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆	さとう
				干し小魚	干し小魚		
10	火	ソフトめん	牛乳	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	トマトルウ さとう
				フルーツミックス		桃 パイナップル みかん	
11	水	ごはん	牛乳	卵入りコーンスープ	卵 豚肉	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	でん粉
				わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ	ねぎ しょうが	米油 さとう
				オレンジ		オレンジ	
12	木	ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
				おひたし	かまぼこ しらす干し	もやし にんじん ほうれん草	白ごま さとう サラダ油
13	金	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
				揚げしゅうまい(3個)	えび たら	たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 米油
				キャベツのナムル		キャベツ	白ごま さとう ごま油
16	月	麦ごはん	牛乳	白みそ汁	豆腐 鶏肉 白みそ	大根 たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ	
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け	しょうが	さとう 米油
				きざみたくあん		たくあん漬け	
				手巻きのり	のり		
17	火	麦ごはん	はっこう乳	すきやき	牛肉 焼き豆腐 角ふ	白菜 こんにゃく ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				お魚ナゲット(3個)	あじ		小麦粉 米油
				にんじんサラダ	鶏肉	にんじん キャベツ パセリ	ドレッシング
18	水	ごはん	牛乳	冬至の煮物	さつま揚げ 鶏肉 昆布	こんにゃく にんじん れんこん たけのこ さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				かぼちゃコロッケ		かぼちゃ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 米油
				白菜のゆず和え		白菜 ゆず	
				ココアパウダー			ココアパウダー
19	木	わかめ ごはん	牛乳	タイピーエン	豚肉 うずら卵 えび	たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	春雨
				鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉	たけのこ 枝豆 にんじん しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
				みかん		みかん	
20	金	クロス ロールパン	牛乳	白いんげんのポターージュ	豚肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	白いんげん豆 ホワइटルウ バター
				照り焼きチキン	鶏肉		さとう
				ポイルブロッコリー		ブロッコリー	
				卓上卵なしマヨネーズ			卵なしマヨネーズ
				チーズタルト			チーズタルト
				チョコクレープ			米粉チョコクレープ

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。 ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかずに、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

愛知県の郷土料理



6日(金) にんじんごはん

愛知県の尾張地域は、冬になるとにんじんがたくさんとれます。この地域では、昔から家族や地域の人が集まる行事などで「にんじんごはん」が食べられてきました。にんじん以外に、鶏肉やごぼう、油揚げなどの具を煮ておいて、煮汁と米と一緒に炊いたあと、具を混ぜて食べるそうです。

北海道の郷土料理

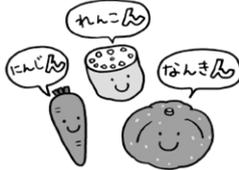


5日(木) 三平汁

三平汁は、北海道の郷土料理です。北海道でよくとれるたらやにしんを使って、じゃがいも、だいこん、にんじんなどと一緒に煮込んだ汁ものです。捨てられることの多い魚の頭や中骨なども一緒に煮込むとおいしくなります。

今月の献立紹介

18日(水) 冬至の煮物



冬至(今年は12月22日)は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼びこめるといわれています。今日の給食には、「冬至の煮物」に、にんじん、れんこん、さやいんげん、こんにゃく、さつまあげ(はんぺん)、「かぼちゃコロッケ」に、かぼちゃ(なんきん)が入っています。

セレクト給食

20日(金)



チーズタルト

クリームチーズのまろやかさと、北海道産牛乳のコクが広がります。



チョコクレープ

やさしいあまさが広がるチョコクリームが入った米粉のクレープです。



にんじん

愛知県のにんじんで有名なのが、碧南市の冬にんじんです。特に「へきなん美人」と呼ばれる品種は、姿や形がきれいで、あざやかな紅色をしており、あまくて味が濃いのが特徴です。

おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、栄養士がおすすめする献立のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。



キャベツのナムル

◆ 材料 (4人分)

- キャベツ 120g
- 白すりごま 4g
- うす口しょうゆ 4g
- 上白糖 2g
- 米酢 2g
- ごま油 1.2g



A

◆ 作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② キャベツはゆでて、水冷し、しぼって水を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①と混ぜ合わせる。



キャベツをもやしや青菜にかえたり、味付けをゆかり粉にかえたりして、アレンジもできます。



給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
285円	10月分	21	5,985円	令和元年 12月 2日(月)
	11月分	20	5,700円	令和2年 1月 6日(月)
	12月分	15	4,275円	令和2年 1月 31日(金)

※口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。

※給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。