

12月 給食献立表



平成29年度 給食回数 全15回

弥富市立日の出小学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーのもとになるもの(きいろ)	びこう
1	金	サンドイッチロールパン 牛乳 ソースやきそば はっぼうたん	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり うずらたまご えび いか	キャベツ にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい とうもろこし	サンドイッチロールパン やきそば なたねあぶら	<p>きゅうしょくまゑ のてあらいをき ちんじよう</p>
4	月	ごはん 牛乳 たらのしろしょうゆづけ こまつなのおひたし にくじゃが みかん	牛乳 たらのしろしょうゆづけ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにく はんぺん	もやし こまつな たまねぎ にんじん いんげん みかん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	
5	火	ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ だいずとひじきのにもの さわにわん りんご	牛乳 わかさぎのからあげ だいず ひじき とりにく はんぺん ぶたにく あぶらあげ	とうもろこし いんげん りんご だいこん ごぼう にんじん みつば	ごはん なたねあぶら さとう さつまいも	わかさぎのからあげ 1~2年2こ、3~6年3こ
6	水	ごはん 牛乳 けんちんしのだのにつけ はくさいのおひたし とんじる	牛乳 けんちんしのだ かつおぶし とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい もやし ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん ねぎ	ごはん さとう こんにやく	
7	木	ハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ りんごゼリー	牛乳 ぎゅうにく ハム	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも はちみつ デミグラスソース なまクリーム マカロニ マヨネーズ りんごゼリー	
8	金	ごもくあんかけうどん 牛乳 れんこんいりわふうコロッケ ごまざる	牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ まぐろあぶらづけ わかめ	にんじん はくさい ねぎ もやし きりぼしだいこん	うどん れんこんいりわふうコロッケ なたねあぶら さとう ごま	特別支援学級給食なし (校外学習)
11	月	ごはん 牛乳 とりにくのこみやき キャベツとわかめのサラダ にらたまじる	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ わかめ とうふ かまぼこ たまご	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ にら	ごはん ごま ごまあぶら ドレッシング	<p>お元気にすごそう</p>
12	火	ごはん 牛乳 ぶりのみかわみりんやき ゆかりあえ しろみそしる りんご	牛乳 ぶりのみかわみりんやき とうふ あぶらあげ みそ	はくさい もやし きゅうり りんご だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん	ごはん	給食11:50~12:35 (個人懇談のため)
13	水	ロールパン 牛乳 あいちうずらのスコッチエッグ ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 あいちうずらのスコッチエッグ まぐろあぶらづけ ベーコン	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ	ロールパン なたねあぶら さとう	<p>「ぐる煮」とは、サイコロ状に切った食材をシンプリな味付けで煮込む料理です。「ぐる」とは土佐の方言で、「一緒」「仲間」という意味があります。</p>
14	木	むぎごはん 牛乳 チキンカレー ミニとんかつ はくさいのコールスローサラダ	牛乳 とりにく ミニとんかつ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレーウ なたねあぶら ドレッシング	
15	金	ごはん 牛乳 かつおのおかか やさいかおひたし ぐるに ゆずのムース	牛乳 かつおのおかか あつあげ ちくわ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう	ごはん ごま ごまあぶら さといも こんにやく さとう ゆずのムース	<p>こんげつ きょうどりょうり * 今月の郷土料理 [高知県]</p>
18	月	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき こまつなのからしじょうゆあえ よしのじる みかん	牛乳 さんまのぎんがみやき ちくわ とうふ とりにく あぶらあげ	こまつな もやし だいこん ごぼう にんじん ねぎ みかん	ごはん さといも	
19	火	ごはん 牛乳 マーボだいこん はるさめサラダ れんこんチップス	牛乳 あつあげ ぶたにく とりにく ハム	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ちんげんさい とうもろこし れんこん	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ なたねあぶら	* 食育の日メニュー
20	水	クロスロールパン はっこう乳 フライドチキン こまつなサラダ クリームシチュー セレクト	牛乳 はっこう乳 フライドチキン まぐろあぶらづけ とりつくね ウィナー とうにゅう	こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん	クロスロールパン なたねあぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも セレクト	* クリスマスメニュー
21	木	ごはん 牛乳 さわらのゆあんやき こまつなごまあえ かぼちゃほうとう	牛乳 さわら ハム ぶたにく みそ	こまつな もやし だいこん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま ほうとう	* 冬至メニュー

※ 購入物資の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 613kcal、たんぱく質 25.1g、脂質19.3g(28.3%)、加ゆム 340mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の弥富の野菜】 こまつな、みつば、だいこん、キャベツ

【今月のセレクト】 20日のセレクトは「フルーツジュレ」です。① もも ② みかん ③ いちごのうち、好きな味を1つえらべます。

☆☆ 毎月19日は「食育の日」☆☆ 「食育の日」の給食は、地元でとれる季節の食材を使った献立を作ります。今月は19日です。

☆☆ 朝ごはんには野菜を食べよう ☆☆☆ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べれば、集中力アップ!

給食レシピ * * じゃがいものきんぴら * *

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて短冊切りにし、ペーパーで水気を取っておく。にんじん、ピーマンは千切りにする。角はんぺんは5mmの厚さに切る。つきこんにやくは、茹でてあく抜きする。
- ② フライパンに油を多めにひいて、じゃがいもを炒める。竹串が通るくらいになったら、一度取り出して油をきる。
- ③ 同じフライパンで豚肉を炒め、酒をふる。つきこんにやく、にんじんを加え、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。はんぺん、ピーマンも加えて蓋をし、さらに1分加熱する。
- ④ ②のじゃがいもを入れて強火で炒め、和風だしの素、さとう、濃口しょうゆ、本みりんで味付けする。

<材料4人分>

- 豚肉(小間切れ) 50g
- 油 適量
- じゃがいも 中3個
- 酒 小さじ1
- にんじん 中1/2本
- 和風だしの素 小さじ1
- 青ピーマン 1個
- さとう 大さじ1
- 角はんぺん 1枚
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- つきこんにやく 50g
- 本みりん 小さじ1

☆ 給食では、じゃがいもは油で揚げて、炒めた他の具材とからめています。

☆ ピーマンが苦手な人は、さっと茹でると食べやすくなります。

