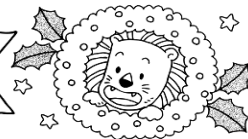


12月



給食献立表



平成30年 給食回数 全14回

弥富市立日の出小学校

曜日	こんだてめい	おもに体をつくる もとなるもの(あかいり)	おもに体のちようしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
3月牛	ごはん てばきふうからあげ 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 かまぼこ とうふ たまご	しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ たけのこにら	ごはん でんぶ なたねあぶら さとうドレッシング	「おっさりこみ」とは、はば広のめん と、野菜や里芋をたっぷり汁で 煮こんだ料理です。
4月火	ごはん おっさりこみ ソースカツ マンナンサラダ	牛乳 とりにく とんかつ ささみオイルづけ	だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも めん なたねあぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら	
5月水	むぎごはん チキンカレー マカロニサラダ がまごおりみかんゼリー	牛乳 とりにく ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレールウ なたねあぶら マカロニ マヨネーズ がまごおりみかんゼリー	* 今月の郷土料理 【群馬県】
6月木	ごはん さばのうめふうみやき はくさいのおひたし しるみそしる	牛乳 さばのうめドレッシングづけ かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい もやし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	* 今月の郷土料理 【群馬県】
7月金	クロスロールパン 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 ツナサラダ ベーコン とうにゅう	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ とうもろこし	クロスロールパン さとう なたねあぶら	
10月牛	ごはん じゃがいものきんぴら つくねじる りんご	牛乳 ぶたにくはんぺん とりつくね わかめ	たけのこ にんじん ピーマン ごぼう だいこん はくさい こまつな りんご	ごはん じゃがいも なたねあぶら こんにやく さとう	給食11:50~12:35 (個人懇談のため)
11月火	ごはん さばのカレー たつたあげ こまつなのおひたし にくじゃが みかん	牛乳 さば あぶらあげ かつおぶし ぶたにくはんぺん	こまつな もやし たまねぎ にんじん いんげん みかん	ごはん こむぎこ でんぶ なたねあぶら こんにやく じゃがいも さとう	給食11:50~12:35 (個人懇談のため)
12月水	ごはん けんちんしのだのにつけ やさいのゆかりあえ とんじる	牛乳 けんちんしのだ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん さとう こんにやく	
13月木	むぎごはん ハヤシライス コールスローサラダ いちごヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム まぐろあぶらづけ いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも デミグラスソース はちみつ なたねあぶら ドレッシング	
14月金	うどん ごもくあんかけうどん れんこんいりわふうコロッケ ごまずあえ	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	はくさい にんじん たけのこ きくらげ ねぎ きりぼしだいこん もやし	うどん でんぶ わふうコロッケ なたねあぶら さとう ごま	
17月牛	ごはん セレクト(さかなのおかず) こまつなのからししょうゆあえ よしのじる みかん	牛乳 さばのぎんがみやき ぶりのみかわみりんやき ちくわ あぶらあげ とりにくとうふ	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ みかん	ごはん さといも	給食11:50~12:35 (個人懇談のため)
18月火	ごはん ちくわのししよあげ キャベツのしおこんぶあえ あつあげとかぼちゃのみそしる	牛乳 ちくわ たまご あおのり しおこんぶ なまあげ みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ かぼちゃ	ごはん 小むぎこ なたねあぶら ごまあぶら	
19月水	ごはん だいこんのそぼろに さわらのゆあんやき キャベツとハムのごまあえ	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ なまあげ さわら ハム	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう	ごはん こんにやく なたねあぶら さとう ごま	* 地元の旬を 味わう和食給食 【冬至】
20月木	スパゲティ きのこのミートソーススパゲティ フライドチキン こまつなサラダ いちごプリン	ぶたにく はっこうにゅう フライドチキン まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ しめじ トマト こまつな キャベツ とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル なたねあぶら さとう いちごプリン	* クリスマス給食

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載していません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー635 kcal、たんぱく質25.0g、脂質31.4%、カルシウム329mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 キャベツ(弥富市)、だいこん(弥富市)、こまつな(弥富市川戸-人材センター)

【今月のセレクト給食】 17日のセレクトは ①さばの銀紙焼き(みそ味) ②ぶりの三河みりん焼き(しょうゆ味) のどちらか好きな方を1つえらべます。

給食レシピ ** やみつき! 手羽先風からあげ **

<材料4人分>

- ・とりもも肉(皮付き) 1枚
- ・酒 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・かたくり粉(じゃがいもでん粉) 大さじ3
- ・揚げ油(給食は菜種油を使用) 適量
- ・しょうが(みじん切り) 1かけ
- ・本みりん 小さじ2
- ・さとう 小さじ3
- ・こいくちしょうゆ 小さじ3
- ・白いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① とりもも肉は水でよく洗い、ペーパーで水気をとる。8等分に切って、酒、こしょうで下味をつける。
- ② 耐熱容器にしょうがのみじん切り、みりん、さとう、こいくちしょうゆを入れ、ラップしてレンジで20~30秒温める。よくかき混ぜてさとうを溶かし、白いりごまを加える。
- ③ 揚げ油を170℃に温める。とり肉にかたくり粉をたっぷりつけて揚げる。全体にきつね色になってきたら、油をきり、熱いうちに②のたれをからめる。

★ とり肉が中まで火が通ったか心配な時には、竹串をさして透明の肉汁がでてくるかどうか、または、箸でつまみ上げたときに、指先にピリピリとした音が伝わってくるかどうか確かめてみましょう。

★ たれに、ニンニクのみじん切りを加えてもおいしいです。