

令和5年度 12月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
1 金	牛乳 フラワーロールパン オニオンスープ かぼちゃグラタン きのこサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	油 マカロニ パン粉 ベシメルソース マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ かぼちゃ きゅうり キャベツ	749 kcal 28.8 g
4 月	牛乳 ごはん 春雨スープ プルコギ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう にんにく にら 大根 きゅうり	665 kcal 25.3 g
5 火	牛乳 ココア揚げパン ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ミートボール ヨーグルト	コッペパン 油 砂糖 ココア じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ きゅうり えだまめ	675 kcal 20.9 g
6 水	牛乳 おにぎり じゃがいもの磯煮 豆腐の肉みそあん おなか和え	牛乳 鶏肉 ひじき ちくわ 豆腐の肉みそあん かつお節	おにぎり 油 じゃがいも 砂糖	にんじん えだまめ 小松菜 もやし	711 kcal 25.0 g
7 木	牛乳 ごはん 冬野菜のみそ汁 さばの香味焼き こんにやくと豚肉の煮物	牛乳 油揚げ みそ さば 豚肉	ごはん 砂糖 ごま油 ごまこんにやく	大根 かぶ 白菜 ねぎ 玉ねぎ にんにく にんじん えのき ピーマン	835 kcal 34.0 g
8 金	牛乳 地粉うどん おろしうどん汁 大豆とさつまのかりかり揚げ 即席漬け	牛乳 油揚げ 大豆	地粉うどん 油 さつまいも	しょうが にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	700 kcal 26.2 g
11 月	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 揚げ餃子 ナムル	牛乳 豚肉 なんと 豆腐 餃子	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし きゅうり	733 kcal 24.7 g
12 火	牛乳 ディニッシュパン マカロニスープ 鶏のママレード焼き コールスロー	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	ディニッシュパン 油 じゃがいも マカロニ 米粉 マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ママレード キャベツ コーン	720 kcal 28.8 g
13 水	牛乳 おにぎり 豚汁 お好み焼き きゅうりの香漬け	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	おにぎり 油 じゃがいも こんにやく お好み焼き ごま油 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	697 kcal 22.0 g
14 木	牛乳 ごはん チキンカレー フランクソースかけ ごまドレッシング和え	牛乳 鶏肉 チーズ フランクフルト	ごはん 油 じゃがいも カレールー ごま 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	908 kcal 27.8 g
15 金	牛乳 中華麺 しょうゆラーメン汁 ショウロンポウ キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 なんと わかめ ショウロンポウ	中華麺 ごま油 砂糖	にんにく にんじん もやし ねぎ きゅうり キャベツ	705 kcal 25.4 g
18 月	牛乳 ごはん ねぎとしょうがのスープ 鶏のレモンソースかけ 白菜の昆布漬け	牛乳 豆腐 鶏肉 昆布	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんじん えのき ねぎ レモン果汁 白菜 きゅうり	770 kcal 27.7 g
19 火	牛乳 ツイストパン パンプキンスープ ハンバーグのトマトソース フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ハンバーグ	ツイストパン 油 米粉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃペースト トマト水煮 キャベツ にんじん きゅうり	833 kcal 31.2 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
20 水	牛乳 おにぎり そうめん汁 レバーのごまだれ もやしのピリッと漬け	牛乳 豚肝臓	おにぎり そうめん でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり ほうれんそう	772 kcal 27.6 g
21 木	飲むヨーグルト ドライカレー ドライソース ローストチキン ツリーサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉	ドライカレー 油 シチュールウ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり	823 kcal 30.7 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

表の食育クイズの答え

5日

ココアの原料はチョコレートと同じカカオ豆です。カカオの木から収穫されたカカオ豆は、発酵、乾燥後、殻が除かれ、焙煎(ばいせん)を経て磨砕(まさい)されて、液体のカカオマスになります。このカカオマスからカカオバターを搾ったものがココアになります。



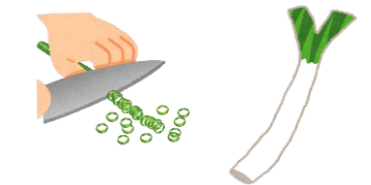
7日

冬が旬の野菜は白菜、大根、かぶ、ごぼう、ほうれんそう、春菊、ねぎなどがあります。冬が旬の野菜には、寒さや風邪に効果的な作用があります。



18日

ねぎにの白い部分にはビタミンC、青い部分にはカロテンが多く含まれています。ねぎ全体にはアリシンという辛味成分が含まれていて、殺菌作用や血行促進作用があります。風邪予防に効果的です。



給食レシピ ~鶏のレモンソースかけ~

材料 4人分

- ・鶏モモ肉 40g × 8個
- ・小麦粉 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量

~タレ~

- ・レモン果汁 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ4
- ・こしょう 少々

作り方

- ①タレの材料を全て合わせて火にかける。(様子を見て水を加えてください。)
- ②鶏肉に小麦粉と片栗粉をまぶす。
- ③②の鶏肉を揚げる。
- ④揚げた鶏肉に①のタレをからませる。

~できあがり~

9月の給食で実施して「おいしかった!」との声をいただきました。甘辛でほんのり酸味があり、ごはんが進むおかずです。鶏肉はレシピのように1人2個でも、大き目で1個でも、お好みで作ってみてください。

