

令和3年度 12月 学校給食献立表



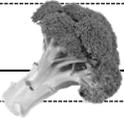
小城市芦刈給食センター



日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小	中			
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類		エネルギー (kcal)				
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる		たんぱく質 (g)				
1 水	麦ごはん	牛乳 牛乳		精白米 強化米 強化麦	酒 みりん こんぶ粉	589	776			
	ぶた肉と冬野菜の みそ煮	ぶた肉 生あげ あわせみそ	だいこん にんじん れんこん ご ぼう こんにやく ほししいたけ いんげん	さといも 油 さとう						
	こうみあえ 有明のりの 手作りふりかけ (中のみ) ヨーグルト	のり (中のみ) ヨーグルト	たくあん きゅうり キャベツ に んじん	ごま ごま ごま油				しょうゆ 塩 しょうゆ	22.5	30.5
	テーブルロール	牛乳 (卵) とり肉	(たまねぎ にんじん ごぼう グ リンピース) たまねぎ にんじん ねぎ	テーブルロール (じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん) 油 うどん麺				いりこ (だし) かつお ぶし (だし) 酒 塩 し ょうゆ みりん		
2 木	かきあげうどん	牛乳 とり肉	(たまねぎ にんじん ごぼう グ リンピース) たまねぎ にんじん ねぎ	テーブルロール (じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん) 油 うどん麺	いりこ (だし) かつお ぶし (だし) 酒 塩 し ょうゆ みりん	644	755			
	いそかあえ	かまぼこ のり	ほうれん草 キャベツ にんじん		しょうゆ みりん			24.3	28.8	
	切干大根ごはん	牛乳 ぶた肉	切干大根 ほししいたけ にんじん いんげん	精白米 強化米 油 さとう	酒 みりん しょうゆ 塩 こんぶ粉					602
3 金	ほうれん草と たまごのサラダ ぶた汁	(卵) ぶた肉 とうふ あわせみそ	ほうれん草 キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ごぼう こん にやく ねぎ しょうが	(油 でんぷん) さつまいも ごま油	(塩 しょうゆ) 和風デ リシャスドレッシング いりこ (だし)	20.7	24.7			
	さがみかんゼリー			さがみかんゼリー						
	ごはん	牛乳 (あじ)	(たまねぎ)	精白米 強化米 (小麦粉 パン粉 油) 油	(塩)			649	733	
6 月	あじフライ はくさいともやしの ごまあえ のっぺい汁	とりにく 生あげ	はくさい もやし きゅうり にん じん	ごま ねりごま さとう	みりん しょうゆ					
	7 火	こくとうパン	牛乳 ウインナー チーズ		こくとうパン フレンチポテト	ピザソース ケチャッ プ	674	824		
ポテトとウインナー のチーズやき ごまみそサラダ パスタスープ		白いんげん豆 合わせみそ とり肉	きゅうり にんじん キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ほ うれん草 コーン	マヨネーズ ごま さとう はちみつ マカロニ オリーブ油	こしょう おろしにんにく チキンブイ オン マギーブイオン 塩 こ しょう しょうゆ 酒					
ごはん		牛乳 ぶた肉の しょうがいため ほうれん草の アーモンドあえ さといもと生あげの みそ汁	ぶた肉	たまねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん	精白米 強化米 油 さとう かたくり粉 アーモンド粉 さとう	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん			642	743
8 水	食パン	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ コーン ほうれん草	食パン りんごジャム スパゲティ オリーブ油 ホワイトソース	白ワイン 塩 こしょう マギーブイオン チキン ブイオン 酢	695	864			
	9 木	クリームスパゲティ さつまいもと ブロッコリーのサラダ	ローズハム ヨーグルト	ブロッコリー	さつまいも マヨネーズ			塩 こしょう		
10 金	麦ごはん	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 とう ふ ひじき 米みそ	たまねぎ	精白米 強化米 強化麦 さとう ごま	しょうゆ 塩 酒	648	764			
	まつかぜやき れんこんのきんぴら	ぶた肉	れんこん にんじん いんげん	ごま油 さとう ごま	しょうゆ みりん とう がらし 酒			27.7	32.8	
	有明のりの すまし汁	とうふ のり	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ		しょうゆ 塩 酒 かつおぶし (だし) こんぶ (だし)					
13 月	れんこんチャーハン	牛乳 ベーコン	れんこん にんじん パセリ	バター さとう	しょうゆ 酒 みりん 塩	639	829			
	はるまき	(ぶた肉)	(たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 乾燥しいたけ)	油 (油 小麦粉 はるさめ でん ぷん)	(しょうが にんにく 上 湯 オイスターソース 香 辛料 塩)					
	ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん はくさい きくらげ ねぎ	ワンタン ごま油	とりがらスープ 塩 こし ょう 酒 しょうゆ 中華 スープストック			18.5	22.8	
14 火	きなこあげパン	牛乳 きなこ		コッペパン 油 さとう	塩	639	892			
	ポトフ	とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん はくさい いんげん	じゃがいも オリーブ油	おろしにんにく チキンブイ オン 塩 こしょう しょうゆ マギーブイオン					
	豆まめサラダ	白いんげん豆 ロースハム	えだまめ キャベツ きゅうり		塩 こしょう ごまドレッ シング			22.6	30.1	
15 水	ごはん	牛乳 (いわし)	(梅肉)	精白米 強化米 (さとう かたくり粉)	(しょうゆ みりん 塩)	641	740			
	いわしのうめ煮 ひじきのいため煮 みそけんちん汁	ぶた肉 ひじき 大豆 とり肉 とうふ 合わせみそ	にんじん こんにやく いんげん ごぼう にんじん だいこん こん にやく ねぎ	油 さとう ごま さといも ごま油	しょうゆ みりん こんぶ 粉 いりこ (だし)			28.9	34.2	

郷土料理の日

和食の日





日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小	中
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる	
16 木	テーブルロール 牛乳	牛乳		テーブルロール	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 白湯 中華スープストック 塩 こしょう	700	883
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン きくらげ ねぎ	ちゃんぽん麺 ごま油			
17 金	ツナとだいこんのサラダ	まぐろ油づけ	だいこん にんじん パセリ	さつまいも 油 さとう 水 あめ 黒ごま	イタリアンドレッシング	22.5	27.5
	だいがくいも	ハッピーキャロットの日					
20 月	いその香りの黒カレー 牛乳	牛乳 牛ひき肉 ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース	精白米 強化米 強化麦	おろしにんにく おろししょうが カレー粉 赤ワイン とりがらスープ しょうゆ ウスターソース 塩 こしょう	746	854
	ハンムと野菜のマリネ	ローズハンム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	じゃがいも 油 カレールウ			
21 火	手作りカラフルゼリー			ゼリーのもと カクテルゼリー	酢 塩 こしょう	19.2	21.7
	ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米			
22 水	とり肉とこんさいのあまずかけ	とり肉	れんこん ごぼう にんじん えだまめ	さつまいも かたくり粉 油 黒ごま さとう	おろししょうが しょうゆ 酒 酢 塩	719	832
	みぞれ汁 くだもの(みかん)	とうふ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	みかん			
23 水	こくとうパン ミルメーク	牛乳		黒糖パン ミルメーク	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン みりん	700	879
	手作りハンバーグ	牛ひき肉 ぶたひき肉 とうふ	たまねぎ				
24 木	マカロニサラダ	まぐろ油づけ	きゅうり たまねぎ	マカロニ オリーブ油 さとう マヨネーズ	酢 塩 こしょう	30.7	38.5
	はくさいのスープ	とり肉	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ほうれんそう	オリーブ油	塩 こしょう おろしにんにく チキンブイオン しょうゆ マギーブイオン 酒		



9年生 テーブルマナー給食

1~8年生は、給食はありません。

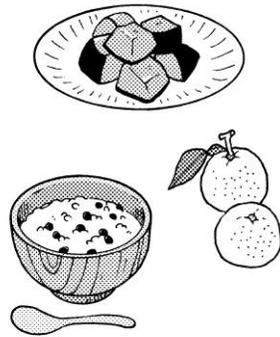


※加工食品の原材料は()で示しています。

12月22日は冬至です！

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



魚漢字クイズ

鯨

Q. これは何という魚かな？
①たら ②ぶり ③このしろ

答え ③このしろ 

出世魚のひとつで、ニシン目コノシロ科の魚です。30cm前後になり、酢締めなどで食べます。若いものはコハダと呼ばれます。

有明海でも水揚げされています！！

給食メニュー紹介 かぼちゃのそぼろ煮

冬至の日にはいかがですか？ 

<作り方>

- | | | | |
|-----------------|--------|-------|--|
| <材料4人分> | ・油 | 小さじ1 | ① 厚揚げはさいの目にカットし、湯通しする。 |
| ・ひき肉 150g | ・おろし生姜 | 小さじ1 | ② かぼちゃは2cm角、玉ねぎ、しいたけはスライスにする。 |
| ・厚揚げ 1/2丁 | ・酒 | 小さじ2 | ③ こんにゃくはさいの目にカットし、あく抜きをする。 |
| ・かぼちゃ 1/3個~1/2個 | ・だし汁 | 200cc | ④ 鍋に油を熱しておろし生姜を炒め、香りが立ったらひき肉炒める。 |
| ・たまねぎ 1個 | ・砂糖 | 小さじ2 | ⑤ こんにゃく、玉ねぎ、しいたけの順に炒め、かぼちゃを加え、だし汁を加えて煮る。 |
| ・こんにゃく 1/2丁 | ・しょうゆ | 大さじ2 | ⑥ 火が通ったら、厚揚げも加えて調味し、味がしみこむまで煮て完成！ |
| ・しいたけ 2個 | ・みりん | 小さじ2 | ※ 青みにねぎやいんげんなどがあれば、上にのせるとキレイです！ |