

平成29年 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	小学校	中学校
		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			
		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			
1 金	麦御飯 牛乳 手作り卵焼き 大豆の磯煮 わかめのみそ汁	牛乳		精白米 強化米 強化麦	しょうゆ 塩こしょう しょうゆ 酒 みりん	○	○
		卵	人参 玉葱 干椎茸 葱	砂糖 マヨネーズ			
		豚肉 大豆	人参 さやいんげんこんにゃく	砂糖 油			
4 月	豆腐飯 牛乳 おかか和え 具だくさんみそ汁	牛乳		精白米 強化米	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん	○	○
		豆腐 油揚げ	人参 しめじ むき枝豆	砂糖 油			
		かつお節	ほうれん草 もやし				
5 火	ミルクパン 牛乳 ポトフ 鶏つくね 人参と枝豆のサラダ	牛乳		ミルクパン	塩 こしょう 赤ワインしょうゆ	○	○
		鶏肉 うずら卵	人参 玉葱 白菜 大根	油			
		鶏がら～だし 鶏つくね	にんにく さやいんげん				
6 水	小松菜とじゃこの 混ぜ御飯 牛乳 竹輪の照り煮 たくあんときゅうりの ごま和え 豚汁	牛乳		精白米 強化米	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	○	○
		しらす干し	小松菜	ごま 砂糖			
		竹輪	たくあん きゅうり	ごま			
7 木	ミルクパン 牛乳 クリームスパゲティ さつま芋と ブロッコリーのサラダ ゼリー	牛乳		ミルクパン	塩 こしょう 白ワイン 酢	○	○
		ベーコン 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 しめじ えのき茸	スパゲティ 油			
		鶏がら～だし	ほうれん草	ホワイトソース			
8 金	日本の味めぐり富山県 御飯 牛乳 いとこ煮 鯖のみぞれ煮 お酢わい	牛乳		精白米 強化米	しょうゆ みりん 酒	○	○
		鶏肉 小豆 生揚げ	かぼちゃ 人参 玉葱 ごぼう	砂糖 油			
		鯖のみぞれ煮	こんにゃく さやいんげん				
11 月	五目混ぜ御飯 牛乳 小松菜と油揚げ の和え物 けんちん汁	牛乳		精白米 強化米	しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ 酒 みりん	○	○
		鶏肉 錦糸卵	ごぼう 人参 むき枝豆 干椎茸	油 砂糖			
		油揚げ	人参 きゅうり 小松菜 もやし	砂糖			
12 火	ミルクパン 牛乳 タロ-麵 豆まめサラダ ごぼうかりんとう	牛乳		ミルクパン	しょうゆ 酒 塩 こしょう 塩 こしょう 酢	○	○
		豚肉 卵 鶏がら～だし	人参 玉葱 白菜 葱 きくらげ	ごま油			
		白いんげん ロースハム	むき枝豆 キャベツ きゅうり	マヨネーズ			
13 水	御飯 牛乳 根菜のみそ煮 鶏のから揚げ 白菜ともやしの ごま和え	牛乳		精白米 強化米	しょうゆ みりん 酒 塩 塩こしょう 酒 醤油	○	○
		豚肉 高野豆腐 うずら卵	人参 こんにゃく 大根 干椎茸	里芋 ごま 油 砂糖			
		麦みそ	さやいんげん れんこん ごぼう	小麦粉 でん粉 油			
14 木	ミルクパン 牛乳 カレーうどん ししゃもの変わり揚げ ドレッシングサラダ	牛乳		ミルクパン	しょうゆ 塩 酒 ソース カレー粉 こしょう	○	○
		牛肉 煮干～だし	人参 玉葱 白菜 葱	うどん麵 油 砂糖			
		子持ちししゃも		カレールー			
15 金	れんこんチャーハン 牛乳 ポテトサラダ 卵スープ	牛乳		精白米 強化米	しょうゆ みりん 酒 塩	○	○
		ベーコン	れんこん 人参 パセリ	マーガリン 砂糖			
			きゅうり 人参	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖			
18 月	じゃがじゃが御飯 牛乳 野菜の五目炒め 生揚げのみそ汁	牛乳		精白米 強化米	塩 塩 こしょう しょうゆ	○	○
			パセリ	じゃが芋 油			
		ひじき さつま揚げ	ピーマン キャベツ 人参	油 砂糖			
	生揚げ 煮干～だし 合わせみそ	玉葱 ホールコーン		ふ			

平成29年 12月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	南犬立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		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			
		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			
19 火	<b>Happyキャロットの日</b> <b>お楽しみ給食①</b> こんだてはひみつ!!	牛乳		コッペパン 砂糖 油	〇〇〇〇	〇	〇
		豚肉 うずら卵 鶏がら〜だし えび	キャベツ 葱 きくらげ にんにく 玉葱	緑豆春雨 油	鶏豚湯 塩 酒 こしょうしょうゆ		
20 水	<b>お楽しみ給食②</b> こんだてはひみつ!!	牛乳	人参 ホールコーン パセリ	ごまドレッシング	塩 こしょう	〇	〇
		豚ミンチ 豆腐 鶏がら〜だし ヨーグルト	玉葱 トマトホール 人参 グリーンピース にんにく りんごピューレ	精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 油 〇〇〇〇〇	ソース 白ワイン こしょう 塩		
21 木	<b>9年生のみ テーブルマナー給食</b>					×	9年 〇 7年 8年 ×

お知らせ

**小・中学校**                      20日(水) 給食終了  
    21日(木) 9年生のみテーブルマナー給食  
**日本の味めぐり 富山県**                      8日(金)  
**食育の日(Happyキャロットの日)**                      19日(火)  
**おたのしみ給食①**                      19日(火)  
**おたのしみ給食②**                      20日(水)



**家庭で作ってみませんか ~学校給食の献立より~**

**れんこんチャーハン**

材料と5人分の分量 (g)      作り方

- |  |   |
|--|---|
| 精白米            400<br>ベーコン        20<br>れんこん        130<br>にんじん        30<br>パセリ            1<br>マーガリン      5<br>三温糖          小1強<br>しょうゆ        大2<br>酒                大1<br>みりん          小1<br>塩                小1/3 | ①ベーコンは1cm幅に切っておく。<br>②れんこんは下処理をし、あらみじん切りにする。<br>③人参はあらみじん切り、パセリはみじん切りにする。<br>④フライパンを熱し、マーガリンを入れ、人参、玉葱の順によく炒め、れんこんを入れさらに炒める。<br>⑤材料に火が通ったら、調味をし、ベーコンを入れさらに炒める。<br>⑥炊きあがった御飯に⑥を混ぜ込み、皿に盛り付け上からパセリを散らす。 |
|--|---|

シャキシャキしたれんこんのおいしさがマーガリンとベーコンで御飯と絡まり、いつもの混ぜ御飯とは違う一品です。洋風のおかずにも中華のおかずにも合います。

**竹輪の紅生姜揚げ**

材料と5人分の分量 (g)      作り方

- |   |  |
|---|--|
| 竹輪            2.5本<br>小麦粉        適宜<br>紅生姜        10g<br>小麦粉        10g<br>片栗粉        10g<br>水              20cc<br>揚げ油 | ①竹輪は2つに切り、軽く小麦粉をはたいておく。<br>②紅生姜をあらく刻み、小麦粉とでん粉と合わせ、水を加え衣を作る。<br>③②の衣をつけて、油で揚げる。 |
|---|--|

冷めてもおいしくいただけます。お弁当のおかずにピッタリです。