



12月給食献立表



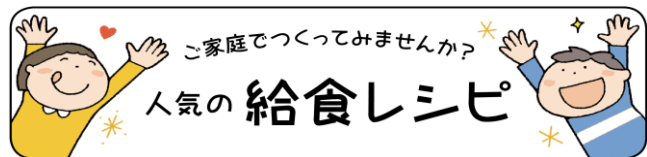
令和4年 給食回数 全16回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 木	クロワッサン 牛乳	牛乳		クロワッサン	
	ベーコンオムレツ	オムレツ			
	ポトフ	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー	じゃがいも	
	れんこんサラダ ココアの素		れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖 マヨネーズ ココアの素	
2 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ぶりの三河みりん焼き	ぶり三河みりん焼き			
	小松菜のからしじょうゆ和え		小松菜 もやし	砂糖	
	けんちん汁 ブルーベリークレープ	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ	ブルーベリーのクレープ	
5 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	とんかつ	とんかつ		油	
	おかか和え	かつお節	小松菜 もやし	砂糖	
	豆乳みそ汁	生揚げ みそ 豆乳	大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ		
6 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鮭のしょうゆ麹漬け	鮭			
	ピーマンとちくわのごま炒め	ちくわ	ピーマン にんじん こんにゃく	ごま 砂糖 ごま油	
	鶏肉の柳川風	鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	砂糖	
7 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 片栗粉	
	野菜の昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり		
	のっぺい汁 パフケーキ	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	里芋 片栗粉 パフケーキ	
8 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎのから揚げ		油	お魚 チャレンジー
	鉄火味噌	大豆 昆布 みそ	れんこん ごぼう	油 砂糖 ごま油	
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖	
白玉うどん 牛乳	牛乳		小麦粉		
9 金	カレーうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	カレールー	
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう とうもろこし	ごまドレッシング	
	おからマフィン	おから 牛乳 卵 きなこ		ホットケーキミックス 砂糖 バター	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
12 月	いかフリッター	いかフリッター		油	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき まぐろ油漬 大豆	枝豆	油 砂糖	
	沢煮椀	豚肉	たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
13 火	小籠包	ショーロンポー			
	春雨サラダ	ささ身	デンゲンサイ とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	大根 にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	ごま油	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
14 水	カワハギフライ			油	
	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐	にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖 油	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
15 木	くろロールパン 牛乳	牛乳		くろロールパン	
	ポテトカップグラタン				
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん セロリー 玉ねぎ パセリ トマト	じゃがいも マカロニ	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも りんご パナナ	砂糖	
16 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ザンギ(鶏肉のから揚げ)	鶏肉	しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 油	郷土料理の日 北海道
	新香和え		白菜 きゅうり たくあん漬		
	石狩汁	鮭 油揚げ みそ	にんじん ねぎ キャベツ しめじ こんにゃく		
ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
19 月	いわしの梅煮	いわし			愛・地産給食
	カリフラワーのカレー揚げ	豆乳	カリフラワー	小麦粉 油	
	かぶの鶏そぼろ椀	鶏肉 生揚げ	にんじん かぶ 白菜 みつば しょうが	砂糖 片栗粉	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
20 火	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	
	花野菜のサラダ	ささ身	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	砂糖 マヨネーズ	
	みかんのジュレ			みかんジュレ	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
21 水	さわらの幽庵焼き	さわら	ゆず		冬至給食
	切干大根のごま酢和え	まぐろ油漬	切り干し大根 ほうれん草 とうもろこし	ごま 砂糖	
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
22 木	チキンピラフ 発酵乳	鶏肉 はっこうにゅう	マッシュルーム グリンピース	アルファ化米 油 砂糖	クリスマス給食
	星形コロケ			ほしのコロケ 油	
	コーンスープ	ベーコン	パセリ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも	
	セレクトデザート			チョコケーキ いちごケーキ ロールケーキ	

(今月の平均栄養価) エネルギー772kcal、たんぱく質15.4%、脂質27.9%

※献立は都合により変更する場合があります。



揚げじゃがいものきんぴら



【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて芽を取り、短冊切りにして水にさらしておく。人参とたけのこは千切りに、はんぺんは5mm幅に切る。こんにゃくは小さく切り、ゆでてあく抜きする。
- ① じゃがいもの水気をよく切ってから、油で揚げる。火が通ってカリッと揚がったら油をきっておく。
- ② フライパンで豚肉を炒め、色が変わったら人参を入れる。
- ③ 人参がやわらかくなったら、こんにゃく、はんぺん、たけのこを加え、さらに炒める。
- ④ 調味料を入れて味付けし、②のじゃがいもを加えて混ぜる。

【材料4人分】

- ・じゃがいも 3個(300g)
- ・人参 1/3本(50g)
- ・たけのこ水煮 60g
- ・はんぺん 1枚(50g)
- ・こんにゃく 1/4丁(60g)
- ・豚肉 50g
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・和風だしの素 小さじ1/4

※調味料はご家庭の好みに合わせて調節してください。