令和5年

12月分　学校給食献立表　（16回）

今治市立桜井調理場
（桜井小・桜井中・県立東中）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
1（金）	レンコンとひじきのシャキシャキたきこみごはん こまつなのおひたし さばのごまやき すましじる シェフ賞	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ ひじき・しらすぼし かつおぶし・さば あかいた・とりにく （けずりぶし） （こんぶ）	こめ・さとう・ごま こめあぶら ♫ 片山瑠菜（かたやま るな）さん（こうあん）考案	えだまめ・かんぴょう キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・れんこん えのきだけ	561 731
4（月）	とりにくのクランベリーソースかけ トマトとおおむぎのサラダ さつまいもシチュー コッペパン	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン・とりにく （ガラスープ）	おおむぎ・こむぎこ パン・さつまいも さとう クランベリーソース オリーブオイル こめあぶら・バター	こまつな・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ ブロッコリー・レモン しめじ・しょうが	629 777
5（火）	ごはん いそかあえ チキンチキンごぼう ぎゅうすじおでん	ぎゅうにゅう あつあげ・のり こんぶ・ちくわ てんぷら・はねにく すじにく・とりにく うずらたまご （にぼし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・えだまめ きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・もやし	743 1001
6（水）	ごはん ごまあえ えびとえだまめのいぎすとうふ にくだんごおろしソース ぐだくさんみそしる シェフ賞	ぎゅうにゅう なまだいずこ・とうふ からあげ・いぎす えび・みそ にくだんご （こんぶ・にぼし） （かつおぶし・しばえび）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら ♫ 日吉加菜芽（ひよし かな め）さん（こうあん）考案	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい ほししいたけ	596 820
7（木）	はだかむぎのこんさいかムかムグラタン しょうゆフレンチサラダ ぽかぽかスープ パンプキンパン 優秀賞	ぎゅうにゅう ローストだいず ベーコン とりささみ・チーズ みそ ♫ 村上明美（むらかみ あけみ）さん（こうあん）考案	はだかむぎ・パン こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん ブロッコリー・レタス きくらげ・しめじ・しいたけ しょうが	605 749
8（金）	ごはん いとかんてんのすのもの ホキのはなぞのやき ゆうきやさいにくじゃが 有機の日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・かんてん ホキ・ぎゅうにく ロースハム・たまご （にぼし）	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	いとこんにゃく えだまめ・グリンピース キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん あかピーマン ほししいたけ	585 814
11（月）	ほうれんそうのキッシュ コッペパン コールスローサラダ スパゲティーナポリタン メープルジャム	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひよこまめ ウインナー ゼラチン・とりにく たまご・チーズ	パン・スパゲティ さとう さんおんとう メープルジャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん はくさい・ピーマン ほうれんそう・レタス しめじ・マッシュルーム	668 823
12（火）	ごはん のりずあえ みかん あじのたつたあげ とりれんこんだんごじる シェフ賞	ぎゅうにゅう・のり あじ・とりにく たまご ♫ 稲本泰子（いなもと やすこ）さん（こうあん）考案	こめ・でんぷん はるさめ・さとう こめあぶら	きゅうり・こまつな チンゲンサイ・にんじん はくさい・もやし れんこん・みかん ほししいたけ・しょうが	591 812
13（水）	むぎごはん あおなのアーモンドあえ みかんしらたまぜざい とりのてりやき はくさいのカレーあんかけ 優秀賞	ぎゅうにゅう あずき・とりにく （こんぶ） （けずりぶし） ♫ 近松美紀（ちかまつ み き）さん（こうあん）考案	むぎ・はだかむぎ こめ・しらたまこ タピオカ・でんぷん さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・もやし みかんジュース しいたけ・しょうが	609 839
14（木）	かんきつかきあげバーガー（かんきつかきあげ） グリーンサラダ ふゆやさいのミネストローネ （レモンバーガーパン） はさんでたべてね シェフ賞	ぎゅうにゅう かつおぶしこ ベーコン・たまご ♫ 岩崎力輝（いわさき りき）さん（まんがみまさと）＆ 髙上雅斗（こうあん）さん考案	パン・マカロニ こめこ・さつまいも さとう・さんおんとう レモンピール オリーブオイル こめあぶら	かぶ・キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし トマトジュース・にんじん はくさい・まこもたけ レタス・れんこん・レモン トマトピューレ・にんにく	631 780
15（金）	桜井小学校（さくらい しょうがっこう）4年生（ねんせい）リクエスト献立（こんだて） 「いか」をつかったリクエスト	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし・いか ぶたにく・たまご みそ（にぼし）	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら	こんにゃく・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい はれひめ	630 854

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
18（月）	れんこんとだいずのチーズやき こめこパン かいそうサラダ キーマカレージャージャーメン 優秀賞	ぎゅうにゅう だいず・かいそう あいびきにく ゼラチン・とりにく チーズ・みそ ♫ 藤田澄（ふじた きよむ）さん＆宮田連伍（みやた れんご）さん（こうあん）考案	こめこパン・ちゅうかめん さんおんとう・ごまあぶら こめあぶら・バター ドレッシング・マヨネーズ カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・ピーマン あかピーマン ブロッコリー・れんこん にんにく	675 880
19（火）	だいずピラフ パリパリとりかわのサラダ（サラダ） いっしょにたべてね ＋（パリパリとりかわ） ＋和風ドレッシング ABCスープ 優秀賞	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ ぶたにく・ベーコン とりにく うずらたまご （ガラスープ）	クリスマスケーキ（東） マカロニ・こめ こめこ・でんぷん こめあぶら・バター ごまドレッシング ♫ 玉井友晴（たまい ともはる）さん（こうあん）考案	えだまめ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん・ねぎ レタス・きくらげ にんにく	668 867
20（水）	ごはん バンサンスー ツァオメイダンツァロウ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ロースハム たまご	こめ・でんぷん はるさめ さんおんとう・ごま いちごジャム ごまあぶら こめあぶら	かぶ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・れんこん きくらげ・ほししいたけ しょうが	622 853
21（木）	カップミートローフ コッペパン げんきサラダ クリスマスケーキ（小・中） ウィンターポトフ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう・だいず おから・しらすぼし かつおぶし・ぎゅうにく ぶたにく・ウインナー うずらたまご・たまご	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら チョコレートケーキ	かぶ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー レモン	680 822
22（金）	ごはん ゆずかあえ こんこんレバー とうじなべ 冬至	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたレバー・とりにく （こんぶ） （けずりぶし）	こめ・すいとん でんぷん さんおんとう こめあぶら	かぶ・かんぴょう こまつな・だいこん にんじん・はくさい ほうれんそう・れんこん ゆず・レモン・しいたけ しょうが・にんにく	573 792

祝 「日本一おいしい給食（きゅうしょく）レシピコンテスト」受賞献立（じゅしょうこんだて）を実施（じっし）します♪

主食（しゅしょく）・主菜（しゅさい）・汁物等（しるものなど）の各（かく）４部門（ぶもん）において、優秀賞（ゆうしゅうしょう）とシェフ賞（しょう）を受賞（じゅしょう）した８品（しな）が登場（とうじょう）します！お楽（たの）しみに♪

給食（きゅうしょく）の献立（こんだて）紹介（しょうかい）

今年度（こんねんど）は、旬（しゅん）を生（い）かした献立（こんだて）を紹介（しょうかい）します。「**旬（しゅん）の食材（しょくざい）**」を太字（ふとじ）にしています。

★　白菜（はくさい）のカレーあんかけ（13日（にち））　★

＜材料（ざいりょう）　４人分（にんぶん）＞

とりひき肉（にく）	１１０ｇ	油（あぶら）	適量（てきりょう）
おろししょうが	小（こ）さじ1/4	A 酒（さけ）	小（こ）さじ１
酒（さけ）	小（こ）さじ1/2	A みりん	小（こ）さじ１
カレー粉（こ）	少々（しょうしょう）	A 砂糖（さとう）	小（こ）さじ１
にんじん	５０ｇ	A しょうゆ	小（こ）さじ２
しいたけ	２０ｇ	A 塩（しお）	少々（しょうしょう）
たまねぎ	１２０ｇ	だし	６０ml
だいこん	１２０ｇ	片栗粉（かたくりこ）	小（こ）さじ２
はくさい	２４０ｇ		
白ねぎ（しろ）	５０ｇ		

※ だしは顆粒（かりゅう）だしを使（つか）うと手軽（てがる）にできますよ！

＜作（つく）り方（かた）＞

① にんじん、だいこんはいちょう切（ぎ）り、しいたけ、たまねぎはうす切（ぎ）り、白（しろ）ねぎは斜（なな）め切（ぎ）り、はくさいは2cm幅（はば）の短冊切（たんざくぎ）りにする。

② 深（ふか）めのフライパンで油（あぶら）を熱（ねつ）し、しょうが、とり肉（にく）、酒（さけ）、カレー粉（こ）を炒（いた）める。

③ たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこんを加（くわ）えて炒（いた）め、だしを入（い）れる。

④ 少（すこ）しやわらかくなったら、はくさい、白（しろ）ねぎを入（い）れて、煮込（にこ）む。

⑤ Aの調味料（ちょうみりょう）で味（あじ）を調（ととの）え、片栗粉（かたくりこ）を同量（どうりょう）の水（みず）で溶（と）き、とろみをつける。

ごはんにかけて食べるのもおすすめです♪

減塩（げんえん）ポイント！

カレー粉（こ）を使（つか）うことによって、スパイスの刺激（しげき）でおいしく食（た）べられます。

引用：「いらすとや」

今月（こんげつ）の平均摂取栄養量（へいきんせっしゅえいようりょう）（小学校４年生）（中学生）

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
今月の平均摂取栄養量（小学校４年生）（中学生）	（小）６２９　（中）８２９	（小）２６．４　（中）３２．４
学校給食摂取基準（小学校４年生）（中学生）	（小）６２０　（中）８２０	（小）２４．８　（中）３２．０

※　おはしは洗（あら）って毎日（まいにち）持（も）ってきてください。

※　○印はスプーンのつく日です。

※　材料（ざいりょう）の都合（つごう）により、献立（こんだて）を変更（へんこう）することがあります。

※　栄養価（えいようか）は食品成分表七訂（しょくひんせいぶんひょうななてい）を使用（しよう）しています。