

12月献立予定表



No. 1 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熟や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
1 火	 ひじきピラフ		(ひじきピラフ)	米 油 バター(乳)	ひじき ハム	玉ねぎ コーン にんじん ピーマン	605 19.5
			ポテトサラダ	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	きゅうり にんじん 玉ねぎ	
			冬野菜のミネストローネ	オリーブオイル 砂糖	ベーコン 白いんげん豆	にんにく ねぎ セロリ 大根 しめじ ブロッコリー トマト缶 ケチャップ	
2 水	 ごはん		さといもコロケソースがけ	さといも じゃがいも 砂糖 小麦粉	豚肉	玉ねぎ	679 23.8
			野菜炒め	油	豚肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にら	
			みそかきたま汁	じゃがいも 片栗粉	豆腐 みそ 卵	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
3 木	 ごはん		ほっけの塩こうじ焼き	砂糖 片栗粉	ほっけ		606 26.9
			干草和え	砂糖	卵	キャベツ 小松菜 にんじん	
			ひっつみ汁	白玉粉 小麦粉	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ 白菜 ねぎ	
4 金	 ゆで中華めん		(ゆで中華めん)	ゆで中華めん(小麦)			675 26.9
			ちゃんぽんスープ	油 片栗粉 ごま油	豚肉 えび あさり かまぼこ 豆腐	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ	
			みたらしさつま	さつまいも 油 砂糖 片栗粉			
7 月	 ごはん		ちくわのかば焼き	米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	ちくわ		648 25.4
			のり酢和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 もやし にんじん	
			大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	大根 にんじん しいたけ ねぎ	
8 火	 ごま 焼き肉丼		(麦ごはん)	米 大麦			618 25.8
			(ごま焼き肉丼の具)	油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ さやいんげん	
			白菜のピリうま漬		昆布	白菜 きゅうり にんじん	
9 水	 茶めし		地場産野菜のみそ汁	さといも	厚揚げ みそ	大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	608 2.7
			(茶めし)	米			
			卵焼き	砂糖 油 片栗粉	卵		
10 木	 背割り米粉 コッペパン		フロッコリーのごましょうゆ和え	砂糖 ごま油 ごま		フロッコリー キャベツ にんじん	666 25.9
			肉みそおでん	砂糖 さといも	鶏肉 みそ ちくわ 厚揚げ 昆布	大根 にんじん こんにゃく	
			(背割り米粉コッペパン)	米粉パン(小麦・乳)			
11 金	 ごはん		フルーツのクリーム和え	砂糖	生クリーム(乳)	みかん缶 バイン缶 パナナ	663 25.2
			しょうゆフレンチ	油		もやし 小松菜 コーン	
			大豆のデミグラ煮	オリーブオイル じゃがいも ハヤシルウ(小麦) ホワイトルウ(小麦)	豚肉 青大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース ケチャップ	
14 月	 たまご カレー ライス		ししゃもフライ	小麦粉 パン粉(小麦) 油	ししゃも(魚卵)		683 21.7
			チャプチェ	ごま油 春雨 砂糖	鶏肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ にら	
			もずくの卵スープ	片栗粉 ごま油	もずく 豆腐 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ	
15 火	 阿賀北ポーク ごはん		(麦ごはん)	米 大麦			711 33.2
			(たまごカレー)	油 じゃがいも カレールウ(小麦・乳)	豚肉 うすら卵 大豆 チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ チャツネ(パイアヤ・りんご・レーズン) ケチャップ	
			海藻とこんにゃくのサラダ	砂糖 ごま油 ごま	海藻ミックス	キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん	
15 火	 阿賀北ポーク ごはん		りんご			りんご	711 33.2
			たちうおのから揚げ	片栗粉 砂糖 油	たちうお		
15 火	 阿賀北ポーク ごはん		アーモンド和え	砂糖 アーモンド		もやし キャベツ 小松菜 にんじん	711 33.2
			阿賀北ポークのすき焼き風煮	砂糖	豚肉 豆腐	しょうが 白菜 にんじん しらたき えのきたけ しゅんぎく ねぎ	



学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
16 水	ごはん	MILK	とりにく ^{だいず} 鶏肉と大豆のチリソース 切り干しナムル あさりのかきたまスープ	片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油	鶏肉 青大豆 豆腐 あさり 荳わかめ	にんにく 玉ねぎ ケチャップ 切り干し大根 もやし 小松菜 にんじん にんじん ねぎ	697 28.6
17 木	食育の日 ごはん	MILK	さけのちゃんちゃん焼き ヤーコンのツナマヨサラダ 岩船麩のみそ汁	砂糖 バター(乳) ノンエッグマヨネーズ 岩船麩	さけ みそ ツナ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しいたけ ヤーコン きゅうり コーン にんじん えのきたけ ねぎ	640 29.1
18 金	村上スイーツプロジェクト ソフトめん	MILK	(ソフトめん) ピリ辛豆乳スープ 大根サラダ 海の塩大福	ソフトめん(小麦) ごま油 ごま油 ごま 砂糖 もち米	豚肉 あさり みそ 豆乳 ツナ あずき 乳	にんじん メンマ 白菜 えのきたけ キムチ にら ねぎ 大根 きゅうり にんじん	695 29.5
21 月	冬至献立 ごはん	MILK	かぼちゃのそぼろあんかけ たくあんのおかか和え ぎすのつみれ汁	油 砂糖 片栗粉 片栗粉	豚肉 かつお節 ぎす みそ 豆腐	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ 枝豆 たくあん きゅうり キャベツ もやし しょうが にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	649 25.0
22 火	ごはん	MILK	たらのマヨコーン焼き 切り干し大根の焼きそば風炒め 白菜のごまみそ汁	ノンエッグマヨネーズ 油 さといも ごま	たら 豚肉 ちくわ かつお節 厚揚げ みそ	コーン パセリ 切り干し大根 キャベツ にんじん ピーマン にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	649 29.6
23 水	クリスマス献立 ケチャップ ライス	MILK	(ケチャップライス) もみの木ハンバーグホワイトソース ツリーサラダ 星のコンソメスープ クリスマスいちごプリン	米 油 オリーブオイル 砂糖 ホワイトルウ(小麦・ 乳) 砂糖 油 じゃがいも 米粉マカロニ(小麦) 水あめ 砂糖 油	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ(乳) ウインナー かまぼこ 豆乳 大豆	玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ いちご	694 24.2

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

給食レシピ紹介

人気だったメニューのレシピを紹介します。冬休みにご家庭で子どもたちと一緒に作っていただけると幸いです。分量は大量調理の一人分ですので、ご家庭では調整して作ってください。



こぎつねごはん

【一人分量】

- ・米
- ・しょうゆ
- ・酒
- ・油
- ・油揚げ
- ・鶏ひき肉
- ・酒
- ・コーン
- ・グリーンピース

- 一人前
- ・しょうが 少々
 - ・砂糖 1g
 - ・しょうゆ 2g
 - ・みりん 少々

静岡県の学校給食で人気のメニューで、コンビニでおにぎりとして売られています。甘辛い味付けで子どもたちもモリモリごはんを食べてくれました。

【作り方】

- ① 米はしょうゆ、酒と一緒に炊飯して、色付けをする。
- ② 鶏ひき肉は酒をかけておく。
- ③ 油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ④ 油を熱したフライパンで②のひき肉、油揚げ、コーン、グリーンピースを炒め、調味料を加えて味を煮含める。
- ⑤ ①のごはんに④をよく混ぜ合わせたら出来上がり。

ポテト入りナムル

【一人分量】

- ・じゃがいも
- ・揚げ油
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・もやし
- ・砂糖
- ・塩
- ・しょうゆ

- 30g
- ・酢 1.5g
 - ・からし 少々
 - ・ごま油 0.5g

野菜嫌いの子もこの日のサラダは残さず食べてくれました。スナック感覚で野菜をたくさん食べることができます。「また作って!」の声が多く届きました。

【作り方】

- ① じゃがいもは細めの千切りにし、水にさらしてでんぷんを抜く。
- ② でんぷんが抜けたら水気をしっかり切り、低温でサクリとするまで揚げる。
- ③ きゅうり、にんじんは千切りにし、もやしと一緒にサッと茹でて、水で粗熱をとり冷やしておく。
- ④ ③とよく混ぜた調味料を和え、②のじゃがいもを食べる直前に混ぜて出来上がり。