



## 12月の給食目標

## 『感染症に負けない体をつくるための食事について知ろう』

感染症に負けない体をつくるためにも、栄養のバランスの整った食事をとりましょう。栄養のバランスの整った食事がどんなものかは、2年生と3年生は、家庭科での献立作りの授業で習いましたね。主菜・主食・副菜・汁物などをそろえると、栄養バランスの整った食事になります。11月に登場した、2年生が家庭科の授業で考えた給食献立の作り方を紹介します。1年生も、小学5年生・6年生の家庭科で、ごはん・みそ汁・サラダの作り方を習っていると思いますので、休みの日や、冬休みに自分で、または家族と一緒に作ってみましょう。

栄養教諭 大平美佳

### 11月11日（木）実施献立

焼きビーフンは、主菜・主食・副菜の合わさった献立になっています。

小煮干しのレモン煮は、小さい主菜になります。

フライドスイートポテトは、デザートではありますが、鼻や喉の粘膜を強くして病原菌が体に入らないようにしてくれる、ビタミンCをとることができます。

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【焼きビーフン】</b>			
ビーフン	35.00		
豚もも肉	15.00	スライス	①ビーフンは、水でもどしておく。
酒	1.30		②酒で、しょうが、豚もも肉、にんじん、キャベツを炒める。
にんじん	7.00	せん切り	③②に、鶏がらスープを加え、さらに炒める。
キャベツ	107.00	せん切り	④③全体に火が通ったら、①、葉ねぎを加えて混ぜ合わせ、酒、食塩、うすくちしょうゆ、こしょう、三温糖を混ぜ合わせた調味料で調味する。
酒	1.30		⑤④に、ごま油を加え、全体に混ぜ合わせて、できあがり。
食塩	0.32		
鶏がらスープ(液体)	4.00		
うすくちしょうゆ	3.60		
こしょう	0.06		
三温糖	0.30		
しょうが	1.00	みじん切り	
葉ねぎ	5.00	小口切り	
ごま油	0.40		
<b>【小煮干しのレモン煮】</b>			
かえり(小煮干し)	8.00		①かえりは、フライパンで、少しこげ目がつくくらいまで炒める。
三温糖	1.00		②三温糖、レモン果汁、りんご酢を鍋に入れて混ぜながら沸かす。
レモン果汁	1.00		③②に、①を加え混ぜ合わせればできあがり。
りんご酢	1.50		
<b>【フライドスイートポテト】</b>			
さつまいも	50.00	拍子切り	油で揚げて、できあがり。
揚げ油	4.00		

### 11月10日（水）実施献立

和食なので、主食は、「ごはん」になります。ですが、おひたしに、チーズが使われているので、和食のイメージとは違う、おひたしの味を楽しめるとと思います。チーズとちりめんから、不足しがちなカルシウムや鉄をとることができます。

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【鮭の塩焼き】</b>			
鮭切り身(70g程度)	1.00	切	①鮭に、酒と塩を混ぜ合わせたもので下味をつける。
食塩	0.20		②①を焼いてできあがり。
酒	1.00		
<b>【小松菜の変わり浸し】</b>			
こまつな	20.00	1.5cm程度	①キャベツ、こまつな、わかめをゆでて水気をきり、さましておく。
キャベツ	20.00	せん切り	②ちりめんは、フライパンで、こがりがつくくらいまで炒めて冷ましておく。
カットわかめ	0.80		③①、②、チーズをボウルに入れ、こいくちしょうゆであえて、できあがり。
ゆで塩	0.40		
チーズ(角切り)	10.00		
煮干し(ちりめん)	2.00		
こいくちしょうゆ	1.70		
<b>【豚汁】</b>			
豚モモ(脂身付き)	15.00	スライス	①昆布で、だしをとる。
ごぼう	15.00	さががき	②①に、豚肉、ごぼう、にんじん、だいこん、さつまいもを入れて煮る。
だいこん	20.00	せん切り	③②全体に火が通ったら、赤みそで調味する。
つきこんにやく	10.00		④③に、つきこんにやく、油揚げ、葉ねぎを加え、ひと煮立ちすれば、できあがり。
にんじん	10.00	せん切り	
油揚げ	10.00	短冊切り	
だし昆布	1.00		
水	110.00		
赤みそ	10.00		
さつまいも	35.00	一口大	
葉ねぎ	5.00	小口切り	

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【カレーそばろ】</b>			
豚ももひき肉	20.00	スライス	①サラダ油で、にんにく、しょうが、豚ももひき肉を炒める。
豆腐	20.00	十分に水気を切っておく	②①に、豆腐をくずしながら加え、炒める。
切干し大根	2.00	粗みじん	③②に、水、むき枝豆、とうもろこしを加え、煮る。
むき枝豆(冷凍)	5.00		④③全体に火が通ったら、赤ワインから食塩までの調味料を加えて、ひと煮立ちさせて、できあがり。
とうもろこし(冷凍)	5.00	粗みじん	
にんにく(りん茎)	0.10	みじん切り	
しょうが	0.20	みじん切り	
赤ワイン	1.00		
トマトピューレ	4.00		
三温糖	0.10		
カレー粉	0.30		
食塩	0.10		
水	4.00		
<b>【さつまいものシチュー】</b>			
若鶏胸肉(皮付き)	15.00	こま切れ	①サラダ油で、若鶏胸肉を炒める。
たまねぎ(むき)	50.00	一口大	②①に、たまねぎ、金時にんじん、さつまいも、エリンギ、しめじ、きくらげを加えて炒める。
金時にんじん	5.00	いちよう切り	③②に、水を加えて煮る。
さつまいも	60.00	一口大	④ホワイトルウを作る。(シチューの素でもよい。)
エリンギ	6.00	スライス	⑤③に、チキンコンソメ、食塩、こしょうで調味する。
しめじ	3.00	小房にわける	⑥⑤に④、冷ましたお湯で溶いた脱脂粉乳、粉チーズ、パセリを加えて、ひと煮立ちすれば、できあがり。
きくらげ(乾)	1.05	戻して一口大	
サラダ油	1.00		
水	100.00		
チキンコンソメ(顆粒)	0.50		
バター	2.00		
薄力粉	3.00		
食塩	0.35		
こしょう	0.03		
脱脂粉乳	4.00		
粉チーズ	3.00		
パセリ	1.20	みじん切り	
<b>【大根サラダ】</b>			
だいこん	60.00	せん切り	①金時にんじん、だいこん、こまつな、刻み昆布をゆでて水気を切り冷ましておく。
こまつな	12.00	1.5cm程度に切る	②ちりめんは、フライパンで、こげ色がつくくらいまで炒めて、冷ましておく。
金時にんじん	3.00	せん切り	③サラダ油から、三温糖までを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
刻み昆布	0.50		④①、②、③を入れて混ぜ合わせてできあがり。
ゆで塩	0.40		
煮干し(ちりめん)	2.00		
サラダ油	1.20		
食塩	0.20		
穀物酢	2.40		
三温糖	0.36		
<b>【豆腐のちぎり揚げ】</b>			
豆腐(絞)	52.00	十分水気を切っておく	①豆腐から、かたくり粉までを混ぜ合わせる。
若鶏肉ひき肉	13.00		②①を一口大の大きさにして、油で揚げて、できあがり。
金時にんじん	6.00	荒いみじん切り	
きくらげ(乾)	1.10	荒いみじん切り	
葉ねぎ	6.50	小口切り	
しょうが	0.39	みじん切り	
卵	3.00	溶いておく	
こいくちしょうゆ	1.20		
食塩	0.16		
かたくり粉	1.80		
揚げ油	4.00		
<b>【小松菜のごまあえ】</b>			
こまつな	15.00	1.5cm程度	①だいこん、こまつな、わかめをゆでて水気を切り冷ます。
だいこん	60.00	せん切り	②ちりめんは、フライパンで、こげ目がつくくらいまで炒めて、冷ます。
カットわかめ	1.00		③①、②、すりごまを、ボウルに入れ、こいくちしょうゆであえて、できあがり。
ちりめん	2.00		
すりごま	2.00		
こいくちしょうゆ	2.00		
<b>【筑前煮】</b>			
若鶏胸肉(皮付き)	25.00		①煮干しで、だしをとる。
ごぼう	30.00	5mm 輪切り	②サラダ油で、若鶏肉、ごぼう、こんにやく、金時にんじん、れんこんを炒める。
板こんにやく	20.00	色紙切り	③②に、①を入れて煮る。
金時にんじん	8.00	いちよう切り	④全体に火が通ったら、中ざら糖、こいくちしょうゆ、酒で調味する。
れんこん	25.00	いちよう切り	⑤④に、葉ねぎを加え、ひと煮立ちすれば、できあがり。
サラダ油	1.50		
水	15.00		
煮干し(だし用)	1.00		
中ざら糖	1.20		
こいくちしょうゆ	3.50		
清酒(上撰)	1.00		
葉ねぎ	5.00	小口切り	

### 11月4日（木）

#### 実施献立

給食では、主食は、「コッペパン」でしたが、ドライカレーの様に、「ごはん」にかけて食べてもよいです。

シチューは、今からの季節に大活躍の献立です。作り方は同じでも、使う食材を変えれば、見た目も、味も変わって楽しめます。

### 11月29日（月）

#### 実施献立

和食なので、主食は、「ごはん」になります。豆腐のちぎり揚げは、金時にんじんや、きくらげを他の食べ物に変えてもよいです。筑前煮は、野菜等の大きさを、そろえて切ります。

