



2010

12月献立表



★印の日にはスプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。 三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こんだてめい		おもに		おもに		おもに		給食で使う野菜の量 (g)	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
			献立名		体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
主食	主菜・副菜・汁物・果物等	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種実類							
1	水	○	麦ごはん	さばのゆうあん焼き 打ち込み汁 ゆで野菜のポン酢しょうゆあえ 柿	さばとり肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ ほうれん草	ゆず ごぼう だいこん はくさい かき	米 麦 うどん さといも		143	797	35.8	19.0
2	木	○	さけ菜めし	焼き豆腐とだいこんの田楽 のっぺい汁 みかん	さけ 焼き豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	だいこん葉 ねぎ にんじん	だいこん しょうが はくさい ごぼう しめじ みかん	米 麦 さとう さといも 片栗粉 (こんにゃく)	ごま	170	821	35.3	19.7
3	金	○	レーズンパン	瀬戸あげ とりぞうすい ほうれん草とじゃこのサラダ	たらすりみ ちくわ とうふ たまご とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 ほうれん草	ごぼう はくさい だいこん レモン	レーズン シ 米 片栗粉 砂糖	ごま ごめ油	145	806	41.1	25.7
6	月	★	雑穀ごはん	ぎょうざ入り豆乳スープ 切り干し大根の酢の物 ヨーグルト和え	豚き肉 豆乳	牛乳 ちりめん ヨーグルト	かぼちゃ ねぎ れんこん しめじ まいたけ きゅうり 切り干しだいこん りんご かき もも レーズン	米 十五穀 山も 砂糖 ぎょうざの皮	ごま	138	863	28.5	16.6	
このメニューは、2年3組 真田珠歩さんが考えた「家族で食べたいバランスメニュー」です。ただし、材料の一部を給食用にアレンジさせてもらっています。 テーマ『一度いろいろヘルシーメニュー』 西讃地区食育ネットワーク会議 会長賞受賞														
7	火	○	黒糖パン	魚のチリソースあえ レタスのスープ 野菜炒め 小煮干しのレモン酢漬	メルルーサ とうふ ベーコン たまご	牛乳 小煮干し	ねぎ にんじん みかん	しょうが レタス キャベツ もやし コーン缶	黒糖 シ 片栗粉 砂糖	ごめ油	128	755	40.2	24.3
8	水	○	麦ごはん	れんこんバーグ ひじきのクリーミーサラダ 春雨スープ りんご	とりき肉 ハム かかゆ うず卵	牛乳 ひじき スキムミルク	ほうれん草 れんこん はくさい にんじん りんご	米 麦 砂糖 はるさめ	ごめ油 マヨネーズ	140	784	30.2	20.8	
このメニューは2年3組 田尾若菜さんが考えた「家族で食べたいバランスメニュー」をもとに、材料やデザートにアレンジしたものです。 テーマ『家族みんなが笑顔になれるメニュー』 西讃地区食育ネットワーク会議 優秀賞受賞														
9	木	○	麦ごはん	ししゃものいそべ揚げ 納豆みそ 肉じゃが おひたし	納豆 豚肉	牛乳 青のり ししゃも ちりめん	にんじん ねぎ ほうれん草	たけのこ はくさい	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも (こんにゃく)	ごめ油 ごま	127	889	33.9	26.2
10	金	○	スイートルールパン	みそラーメン 大学いも カリポリサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんく はくさい もやし だいこん きゅうり	スイートルール シ 中華めん 水あめ 砂糖 きつねも	ごめ油 ラード ごま ごめ油	138	797	27.9	25.9
13	月	○	他人丼	ごぼうの天ぷら 金時豆のあげもん てっぱい みかん	豚肉 たまご 金時豆 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	干ししいたけ たけのこ ごぼう だいこん みかん	米 麦 砂糖 小麦粉	ごめ油 ごま	149	891	31.3	24.6
14	火	○	「野菜のおかずの日」 この献立では野菜が足りません。自分で野菜中心のおかず（サラダやおひたし、野菜炒め、煮物など）を作って持ってきましょう。											
14	火	○	麦ごはん	松風焼き もずく入りみそ汁 りんご	豚き肉 たまご とうふ 油揚げ	牛乳 スキムミルク もずく	にんじん ねぎ	干ししいたけ しょうが だいこん りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 きつねも	ごま	53	790	28.9	21.4
15	水	★	ココア揚げパン	ポトフ ひじきのマリネ みかん	きなこ 豚肉 ベーコン ハム ウインナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん プロッコリー ちんねん菜	たけのこ かぶ きゅうり みかん	ココア シ 砂糖 じゃがいも	ごめ油	134	857	33.8	35.7
16	木	○	麦ごはん	いわしのかば焼き ひやっかの雪花 大根サラダ パイン缶	いわし 豆腐 油揚げ ツナ缶	牛乳	ひやっか だいこん葉 だいこん パイン缶	しょうが だいこん	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 スザンティ	ごめ油 マヨネーズ	141	887	32.5	32.1
17	金	○	全粒粉パン	とり肉のから揚げ 青菜のスープ ポテトサラダ 焼きプリン	とり肉 なるどゆ たまご ハム	牛乳	ちんねん菜 にんじん	しょうが にんく えのき茸 たけのこ きゅうり	全粒粉 シ 片栗粉 じゃがいも プリン	ごめ油	78	914	39.6	48.8
20	月	★	チキンカレーライス	きなこ豆 ひやっかのあえ物 みかん	とり肉 大豆 きなこ ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ひやっか	にんく たけのこ もやし コーン缶 みかん	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	ごめ油 ごま	135	910	33.6	26.3
21	火	○	ミルクパン	スープバゲッティ かぼちやのチーズ焼き 野菜のごま酢あえ	えび いか ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちや プロッコリー	みずな たけのこ しめじ キャベツ	ミルク シ スザンティ 砂糖 小麦粉	ごめ油 バター ごま	197	846	35.0	32.2

「ふるさとの食」再発見!

郷土料理を味わおう!

- ◆金時豆のあげもん (13日)
- ◆てっぱい (13日)
- ◆ひやっかの雪花 (16日)

何が郷土料理なの?



12月14日(火)は第2回「野菜のおかずの日」です!

11月の「野菜のおかずの日」には、みんなとても意欲的に取り組み頑張っていました。「おにぎりより時間がかかって大変だったけど、達成感がありました。」こんな言葉も聞かれました。「次はもう少し難しい料理に挑戦したい」という人もたくさんいました。が、中身はともかく、第2回目も自分で材料を準備して、自分で調理してみましょう。いろいろな料理が作れるようになるのはうれしいし、作るのが楽しみになりますよ。

旬の食材を使った給食メニュー紹介

11月の献立より（材料4人分）

さばのごまみそ焼き



さば(70g)	4切れ
赤みそ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうが	10g
ごま	小さじ2

【作り方】

- ①ナイロン袋に全ての調味料とすりおろしたしょうがとごまを混ぜ合わせてタレを作る。
- ②①の中にさばを2～3時間漬けて下味をつける。
- ③焼き網を火にかけ、十分熱になったら中火にする。さばの皮を上にしてのせて焼く。3～4分焼いたら裏返して火が通るまで焼く。

★こげやすいので火加減に注意。魚にアルミホイルをのせて蒸し焼きにしてもよい。

さけのムニエル



生さけ切り身	4切れ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
バター	10g
(レモン)	

【作り方】

- ①さけに塩とこしょうをふり、しばらく置く。
- ②ペーパータオルでさけの水気をふき、小麦粉をうすくむらなくまぶす。余分な粉は落とす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、盛りつけたとき上になる方から魚を焼く。最初に強火で、表面に焼き目が付いたら弱火にして焼く。
- ④10分くらい焼いたら裏返して、バターを加えて同様に焼く、中まで火を通す。
- ⑤器に盛り、レモンをそえる。

いわしの梅干し煮



いわし	4尾
梅干し	大4個
しょうが	8g
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2強
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
水	1カップ

【作り方】

- ①いわしは頭と内臓を除き、手早く水で洗って水気を切る。
- ②しょうがはせん切りにする。
- ③鍋に水、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、梅干し、しょうがを入れ、火にかける。
- ④③が沸いたらいわしを加え、再沸騰したら弱火にして20～30分煮る。途中で鍋を揺り動かして煮汁を回しかけながら煮る。

ゆで野菜のポン酢しょうゆあえ



ほうれん草	80g
はくさい	200g
ちりめんじゃこ	15g
かつおぶし	4g
ポン酢しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草と、はくさいは流水でよく洗う。
- ②鍋にたっぷりの湯をわかし、沸騰したら塩少々を加え、まずはくさいを根の方から先に入れてゆでる。やわらかくなったらザルにあげてそのまま冷やす。次にほうれん草を根元から入れ、再沸騰後約1分ゆでる。流水にとって冷まし水気をしぼる。
- ③②を2cm長さに切り、もう一度しばってボールに入れ、ちりめんじゃこかつお節、ポン酢しょうゆを加えてあえる。

いかのさらさ揚げ



いか(ロールイカ)	200g
しょうが汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ2強
カレー粉	小さじ1
サラダ油	適量

【作り方】

- ①いかは5cm長さの短冊に切る。
- ②砂糖、しょうゆ、しょうが汁のタレにしばらく漬けて下味をつける。
- ③小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせたものを②のいかにまぶし、中温の油でからりと揚げる。

はまちの照り焼き



はまち切り身	4切れ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①ナイロン袋に酒、しょうゆ、みりん、砂糖を入れてタレを作り、はまちの切り身を入れて半日程度漬けておく。
- ②焼き網を火にかけ、十分熱になったら中火にする。盛りつけた時上になる方から焼く。3～4分焼いたら裏返して火が通るまで焼く。

★こげやすいので火加減に注意。

ほうれん草とじゃこのサラダ



ほうれん草	250g
ちくわ	40g
ちりめんじゃこ	20g
とうもろこし	20g
レモン汁	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/6
砂糖	小さじ1と1/2
ごま	小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草を根元から入れ、再沸騰後約1分ゆでる。流水にとって冷まし、水気をしぼる。
- ②ちくわは半月にして、薄く切る。
- ③ボールにレモン汁、しょうゆ、塩、砂糖を入れてドレッシングを作り、ゆでたほうれん草とちくわ、ちりめんじゃこ、とうもろこし、ごまを加えて混ぜあわせる。

ドライカレー



合いびき肉	200g
たまねぎ	320g
にんじん	80g
ピーマン	40g
にんにく	1/2かけ
しょうが	4g
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ2
砂糖	小さじ1弱

ウスターソース	小さじ2
チキンコンソメ	小さじ1/2
トマトピューレー	大さじ1
トマトチャップ	大さじ1と1/3

【作り方】

- ①材料は全てみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱して、にんにくとしょうがを炒め、ひき肉を加えて色が変わるまで炒めた後、たまねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ③全ての調味料を加えて煮、途中ピーマンを加えて汁気がなくなるまで弱火で煮込む。

おいしく作るコツは焦がさないよう弱火でじっくり煮込むことです。

切り干しだいこんの煮物



切り干しだいこん	40g
にんじん	30g
油あげ	1/2枚
さやいんげん	20g
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ①切り干しだいこんは洗って15～20分水に漬けてもどし、水気をしぼる。にんじんは、せん切りにする。油あげは細切りにする。さやいんげんは2cm程度の長さに切る。
- ②鍋に油を熱して切り干しだいこんを軽く炒め、にんじん、油あげを加え、だし汁で煮る。調味料を加えてさらに15分くらい煮る。切り干しだいこんがやわらかくなったら、さやいんげんを加えて煮汁がなくなるまで煮る。

★11月の給食ではじゃがいも（1個）も加えて煮ました

元気サラダ



キャベツ	150g
きゅうり	60g
にんじん	20g
とうもろこし	30g
ハム	2枚
トマト	50g
刻み昆布	5g
かつおぶし	6g

サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
砂糖	少々

【作り方】

- ①キャベツは細めの短冊切りにする。にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにする。刻み昆布は洗い、水に漬けてもどす。
- ②ハムはせん切りにし、トマトは1cm角に切る。
- ③鍋にたっぷりのお湯をわかし、①の材料をさっとゆで、ザルにうすく広げて冷やす。(急ぐ時は、流水で冷やして水気をよくしぼる。)
- ④ボールにサラダ油、酢、塩、こしょうを入れてドレッシングを作り、②④の材料と、とうもろこし、かつお節を加えてあえる。

酢	大さじ1
こしょう	少々

じゃがいものカレー煮



じゃがいも	400g
豚肉	60g
たまねぎ	160g
にんじん	80g
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
だし汁	
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1

しょうゆ	大さじ2弱
------	-------

【作り方】

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんを洗い、皮をむく。
- ②じゃがいもは一口大に切り水につける。にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎは2cm角、さやいんげんは2cm長さに切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱して豚肉とカレー粉を入れて炒め、色が変わったら、じゃがいも、たまねぎ、にんじんとだし汁を加えて煮、沸いたら調味料を加えて煮る。8分ほど煮えたら、さやいんげんを加えて煮て水気をとばす。

参考献立

- 麦ごはん 牛乳
- さばのごまみそ焼き
- 切り干しだいこんの煮物
- 野菜のポン酢しょうゆあえ
- 柿

納豆みそ



- ◆鍋に 納豆 2パック
 - 赤みそ 大さじ1と1/3
 - みりん 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ2強
- を入れて、混ぜながら弱火で加熱する。