



2011

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	主食	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				
1木		○	麦ごはん	松風焼き いそ香あえもずく入りみそ汁 みかん	ぶつ肉 卵 豆腐 揚げみそ	牛乳 塩昆布もずくスキムミルク	にんじん ねぎ 食之菜	干しいたけ しょうが キャベツ だいこん みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま	118	825	30.7	22.1
2金	★	○	ミルクパン	スープスパゲティ じゃがいものチーズ焼き わかめサラダ	えび ベーコン いか シーチキン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜 ノセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン	ミルクシ 薄粉 スパゲティ 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター ごま油	140	837	35.1	32.3
5月		○	麦ごはん	麻婆豆腐 焼きぎょうざ ナムル パイン缶	ぶつ肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 竹の子 もやし 干しいたけ しょうが にんにく パイン缶	米 麦 片栗粉	ごま油 ごま油 ごま	158	850	33.2	24.2
6火		○	スイートロールパン	カレーうどん えびじゃこと大豆のから揚げ カリボリサラダ みかん	ぶつ肉 大豆 えびじゃこ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん きゅうり みかん	スイートロールパン うどん じゃがいも 片栗粉 砂糖	ごま油	112	732	28.9	20.9
7水		○	麦ごはん	ししゃものいそべ揚げ 納豆みそ おひたし じゃがいもと厚揚げの煮物	牛肉 納豆 厚揚げ	牛乳 青のり ししゃも ちりめん	にんじん 小松菜	しょうが 白菜	米 麦 天竺粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	76	839	31.6	25.4
8木		○	MYおにぎりの日	さばのゆうあん焼き すいとん汁 じゃがいものサラダ りんご	油あげ とり肉 さば みそ ハム えび天	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	白菜 だいこん ゆず葉りんご	じゃがいも 薄粉	ごま油 ごま	101	513	27.7	20.3
9金		○	レーズンパン	瀬戸あげ とりぞうすい ビーンズサラダ	すけとうら 卵 とり肉 揚げ いんげん 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん だいこん菜 ブロッコリー	ごぼう だいこん 白菜 キャベツ	レーズンシ 米 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま	132	815	38.8	26.7
12月		○	鮭菜めし	焼きどうふとだいこんの田楽のっぺい汁 みかん	鮭 とり肉 焼き豆腐 揚げみそ	牛乳	にんじん だいこん菜 ねぎ	だいこん しょうが 白菜 ごぼう しめじ みかん	米 麦 砂糖 里も 片栗粉 (こんこやく)	ごま	170	821	35.4	19.7
13火	★	○	ココア揚げパン	ポトフ ひじきのマリネ ぶどう豆	ぶつ肉 ベーコン ウイナー ハム きなこ 大豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり かぶ	ココアシ 砂糖 じゃがいも	ごま油	134	888	39.7	35.9
14水		○	他人丼	ごぼうと金時豆のあげもん てっぺい みかん	ぶつ肉 金時豆 卵 揚げみそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ ごぼう だいこん みかん	米 麦 砂糖 天竺粉	ごま ごま油	149	891	31.4	24.6
15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	いわし 豆腐 揚げ シーチキン	牛乳	ひやっか だいこん菜	しょうが だいこん	米 麦 薄粉 片栗粉 砂糖 スパゲティ	ごま油 マヨネーズ	140	853	32.3	32.1
16金		○	米粉パン	青菜のスープ かぼちゃコロック 野菜のごま酢あえ	なると 卵 牛肉 ぶつ肉	牛乳	チンゲン菜 かぼちゃ ブロッコリー	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	米粉シ 片栗粉 薄粉 ハン粉 砂糖	ごま油 ごま	190	764	30.4	26.5
19月	★	○	チキンカレーライス	大豆と小煮干しの揚げ煮 ひやっかのあえ物 キウイフルーツ (香緑)	とり肉 ハム 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ひやっか	にんにく コーン 玉ねぎ もやし キウイフルーツ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さつまいも 砂糖	ごま油 ごま	135	869	32.7	23.7
20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 バナナ	メルルサ 卵 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ 水菜	にんにく しょうが レタス キャベツ もやし コーン パナ	黒糖シ 片栗粉	ごま油	128	751	34.8	23.8

「ふるさとの食」再発見!

郷土料理を味わおう!

- ◆ごぼうと金時豆のあげもん (14日)
- ◆てっぺい (14日)
- ◆ひやっかの雪花 (15日)

何が郷土料理なの?



地元でとれた旬の食材を味わおう!

- ◆大根・大根葉 (本村地区の塩田さんより)
- ◆みかん (名部戸地区の浦川農園より)
- ◆ひやっか (天満地区の竹安さんより)
- ◆キウイフルーツ (香緑)
- ◆レタス
- ◆ほうれん草
- ◆ブロッコリー
- ◆ねぎ
- ◆白菜
- ◆小松菜



12月8日(木)は第2回「MYおにぎりの日」です!

10月の「MYおにぎりの日」には、みんなとても意欲的に取り組み頑張っていました。「ご飯が熱くて大変だったけど、作ってみて達成感がありました。」「自分で作ったおにぎりはおいしかったです。」こんな言葉も聞かれました。「次はもう少し難しいおにぎりに挑戦したい。」という人もたくさんいましたが、おかげでもしっかりと味がついています。味が濃くなりすぎないように気をつけてください。



冬至

12月22日(木) 冬至には、かぼちゃを食べましょう!

冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「風邪をひかない」などの言い伝えがあります。ビタミン(カロテン)を多く含むかぼちゃは、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。



冬至にちなんで、給食でも16日にかぼちゃコロックを献立に取り入れています。

旬の食材を使った給食メニュー紹介

11、12月の献立より（材料4人分）

さばのみそ煮



さば切り身	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
水	カップ1
しょうが	少々
ごぼう	50g

【作り方】

- ①ごぼうはたて1/4×5cmに、しょうがは千切りにする。
- ②鍋に全ての調味料と水、ごぼう、しょうがを入れて沸かし、さばを入れて煮込む。

さけのレモン酢



生さけ切り身	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適宜
濃口しょうゆ	小さじ2
レモン果汁	小さじ2
砂糖	小さじ2

【作り方】

- ①さけに片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ②レモンの果汁をしぼり、濃い口しょうゆと砂糖を混ぜ合わせてタレを作る。
- ③①のさけに②のタレをからめる。

給食では仁尾町でとれたレモンを使っています。きりっとした酸味と豊かな香りが特徴です。



いわしのかばやき



いわし（開き）	4尾
片栗粉	適量
揚げ油	適宜
酒	小さじ1強
中ざら糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2強
みりん	小さじ1強
しょうが	1かけ

【作り方】

- ①いわしは頭と内臓を除いて開き、手早く水で洗って水気を切る。
- ②①に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ③しょうがはすりおろす。
- ④鍋に調味料としょうがを入れ、火にかける。
- ⑤④が沸いたら②のいわしを加えてタレをからめる。

試食会に登場した献立です。

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。
- ③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。
- ④③を2cm長さに切り、もう一度しぼってボールに入れ、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。

にんじんサラダ



にんじん	小2本
玉ねぎ	中1/2個
シーチキン	1缶
パセリ	少々
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩	1.5g
こしょう	少々

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは千切りに、パセリはみじん切りにし、さっと湯でる。シーチキンは油を切る。
- ②調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①を加えてあえる。

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、十分熱く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。

卵の花の炒り煮



おから	100g
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
つきこんにやく	40g
油あげ	1/2枚
鶏もも肉	40g
干しいたけ	2.5g
ねぎ	1本
だし汁	150g
中ざら糖	大さじ1
みりん	小さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ1.5

【作り方】

- ①おからはフライパンで弱火にして5～6分乾煎りする。（サラッとするまで）
- ②ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。人参は2cm長さの千切りにする。つきこんにやくは下ゆでする。油あげは熱湯を回しかけ、油抜きをして短冊切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③干しいたけは水で戻して石突きを取り除き、2cm長さの千切りにする。（戻し汁は捨てないでとっておく。）
- ④鍋にだし汁と調味料を煮立て、おから以外の具を入れて3～4分煮る。
- ⑤おからを加えて中火～弱火で焦がさないようにたえずかき混ぜながら煮る。（好みのかたさになるまでだし汁で調節し、炒り煮する。）

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。

豆腐ナゲット



木綿豆腐	250g
鶏ひき肉	80g
ねぎ	1本
しょうが	少々
卵	10g
濃い口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適宜

【作り方】

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして水切りをする。ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。卵は割りほぐす。
- ②材料を全て混ぜ合わせ、小判型にまとめる。
- ③油で揚げる。

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
トマトケチャップ 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。

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
酢	大さじ1
こしょう	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、流水に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、②③の材料と、とうもろこし、かつお節を加えてあえる。

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

【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分ほどおろ煮えたら、さやいんげんを加えて煮て水気をとばす。