



12月献立表



★印の日は、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	献立名		おもに 体の組織をつくるもの		おもに 体の調子を整えるもの		おもに エネルギーになるもの		旬の 食べ物	エネ ルギ ー kcal	たん 白 質 g	脂 質 g
			主食	主菜・副菜・その他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
					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	★	○	バターロールパン 蒸しパン	野菜たっぷりクリーム煮 大豆と小煮干しの揚げ煮 みかん	ふたこく うずら たまご 大豆	牛乳 小煮干 しチーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ レタス しめじ みかん	バターロールパン 小麦粉 梅豆 みかん 小麦粉	油 バター	ブロッコ リー レタス	846	36.1	34.2
2		○	菜めし	サンマの南蛮漬け ひやっかの雪花 ふろふき大根 柿	さんま とうふ 油揚げ	牛乳	だいこん葉 ひやっか	白ねぎ だいこん 柿	米麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	ひやっか だいこん	871	30.5	31.3
3		○	麦ごはん	さばのゆうあん焼き さといもと大根の煮物 レタスあえ りんご	さば えび天ぷら	牛乳	にんじん だいこん葉 ほうれんそう	ゆず だいこん レタス りんご	米麦 さといも こ んこやく 砂糖	ごま	さば ほうれん 草	791	32.2	18.6
4		○	スイート ロールパン	カレーうどん 瀬戸揚げ カリポリサラダ 柿	豚肉 すりみ とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり かき	スイートロールシ うどん じゃがいも 片栗粉 砂糖	ごま 油	にんじん だいこん	801	32.9	25.9
7		○	ひじき ごはん	ししゃものいそべ揚げ とうふ汁 野菜のポン酢しよ うゆあえ みかん	とり肉 油揚げ とうふ かおぶ し	牛乳 ひじき ししゃも わ かめ	にんじん さやい んげん ねぎ ほ うれんそう	ごぼう しめじ はくさい みかん	米麦 こんこやく 小麦粉	油	はくさい みかん	697	28.2	21.1
8	★		麦ごはん	ハンガリーチキン 納豆みそ コンソメスープ 牛乳かんのオレンジソースかけ	とり肉 納豆 ベーコン たまご	牛乳 寒天	ピーマン パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ みかんジュース	米麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	ほうれん 草	886	31.2	28.3
<p>「野菜のおかずの日」 1日必要な野菜の量は350g。でもこの日のメニューに使われている野菜は34gです。1食分の量としてはかなり不足しています。そこで、献立にあった野菜のおかずを（サラダ・おひたし・野菜炒め・野菜の煮物など）考えて、持ってきましょう！難しく考えなくてもいいですよ。自分ができる範囲の料理でいいのです！必ず自分で作ってみましょう！！</p>														
9	★	○	ココア揚 げパン	ポトフ ひじきのサラダ りんご	きなり 豚肉 ベーコン ウイン ナー ツナ缶	牛乳 ひじき	にんじん ブロッ コリー チンゲン サイ 小松菜	たまねぎ かぶ れんこん りんご	コッパンシ 砂 糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん かぶ りんご	854	32.9	36.2
10		○	麦ごはん	いかのさらさ揚げ 小煮干し の佃煮 肉じゃが煮 ほうれ ん草のおひたし みかん	いか 豚肉 かおぶし	牛乳 小煮干し	にんじん さやい んげん ほうれん そう	たまねぎ みかん	米麦 黒砂糖 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	じゃがい も みかん	898	37.8	22.4
11		○	レーズン パン	手作りソーセージ 青菜のス ープ キャベツとりんごのサ ラダ アーモンドじゃこ	豚ひき肉 たまご ハム かおぶし	牛乳 小煮干し	ちんげんさい たまねぎ セロリー えのきたけ キャブツ りんご	コッパンシ 片 栗粉 砂糖	油 ごま アーモンド	ちんげん 菜 りんご	844	41.3	31.1	
14		○	三色ごは ん	のっぺい汁 ミルクかりんとう みかん	とりひき肉 こうやど うふ たまご とり肉 油揚げ ちくわ	牛乳 スキムミ ルク	ほうれんそう にんじん ね ぎ	だいこん ごぼう しめじ みかん	米麦 砂糖 こんこやく さ といも 片栗粉	油 ごま	さといも だいこん にんじん	927	37.9	25.1
15		○	バターロ ールパン	みそラーメン ココア豆 れんこんのサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい もやし れんこん コーン缶	バターロールパ ン 中華めん 片栗粉 砂糖	ごま油 油 ラー ド ごま	ブロッコ リー はくさい	804	33.9	30.5
16		○	麦ごはん	麻婆豆腐 ぎょうぎ(県産材料使用) 野菜のナムル りんご	豚ひき肉 とうふ	牛乳	にんじん ね ぎ ほうれん そう	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし りんご	米麦 片栗粉 ごま 油 ごま油	りんご ほうれん 草	836	33.4	24.3	
17		○	麦ごはん	さけのレモン漬け すいとん汁 ブロッコリー のサラダ みかん	さけ とりひき肉 油揚げ ハム	牛乳	にんじん ね ぎ ブロッコ リー	レモン はくさい だいこん キャブツ みかん	米麦 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	レモン みかん だいこん	928	38.3	27.6
18	★	○	フルーツ パン	とり肉の香味焼き クラムチャウダー ごぼうの サラダ クリスマスデザート	とり肉 ほうたけ ベーコン かじりま ぼ	牛乳	ねぎ にんじ ん パセリ ブロッコリー	たまねぎ れんこん ごぼう コーン缶	フルーツシ 砂糖 じゃがい も 小麦粉	ごま バター 油	ブロッコ リー れんこん	880	38.6	30.2
21	★	○	パンプキ ンピラフ	さわらのソテー ブロッコリーの甘酢あえ みかん	ベーコン さわ ら たまご	牛乳	にんじん かじりま パセリ チンゲンサ イ ブロッコリー	たまねぎ レモン コーン缶 みかん	米麦 片栗粉 砂糖	バター 油 ごま ごま油	みかん ちんげん 菜	849	31.4	27.9

※今月のだいこん、葉だいこん、みかん、じゃがいも、にんじんは町内の農家の方が届けてくれます。(みかん：浦川さん、葉だいこん、だいこん、じゃがいも、にんじん：塩田さん)

12月22日は 冬至です

「冬至」とは「一年で一番昼の短い日」のことです。

昔から伝統行事として、「冬至」には「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのは、寒い冬にかぼちゃを食べることでビタミンを補給し、かぜをひかないようにするための昔の人たちの生活の知恵です。かぼちゃには、かぜなどの病気に負けない力をつけてくれる「カロテン（ビタミンAとなる栄養素）」や「ビタミンC」が多く含まれています。昔の人はこのような科学的なことは知りませんでしたが、それまでの経験から、かぼちゃが体にいいということを知っていたのです。昔の人ってすごいですね。



Q. かぼちゃは夏の野菜なのに、なぜ冬至に食べていたのかな？

A. 昔は冬に出回る野菜の種類が少なく、長期保存できるかぼちゃは、冬でも食べられる貴重な野菜だったからです。

「家族で食べたいバランスメニュー」紹介

「家族で食べたいバランスメニューコンテスト」
西讃食育ネットワーク主催

★ 最優秀賞 ★

田尾 桃子さん (2-1) がメニューを考え、実際に作りました。おめでとう!

「健康でいようメニュー」

テーマを決めた理由

体によい食材を使った料理を家族に食べさせたかったから

麦ごはん
納豆の香り揚げ
鉄・カルサラダ
にんじんスープ
フルーツのヨーグルトかけ



納豆の香り揚げ (2人分)

1パック

ちりめん	10g
長いも	60g
ちくわ	10g
ねぎ	1本
マヨネーズ	小さじ1/2
しょうゆ	少々
小麦粉	大さじ2
たまご	1/5個
揚げ用油	適量

- ① 長いもは1cm角, ちくわは輪切り, ねぎは小口切りにする
- ② 全ての材料と, 調味料を加えて混ぜ合わせ, 手でひとまとめにして平らにし中温の油で揚げる。

鉄・カルサラダ (2人分)

ひじき	4g
ちりめん	10g
にんじん	10g
きゅうり	30g
コーン缶	10g
かつおぶし	2g
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ① きゅうり, にんじんは, せん切りにし, ひじきは水でもどし, 熱湯でサッとゆでて水で冷やす。
- ② ボールに調味料を合わせてドレッシングを作り, 全ての材料を加えてあえる。

にんじんスープ (2人分)

にんじん	60g	たまねぎ	70g
バター	5g	コンソメ	2g
牛乳	140cc	水	140cc

(塩・こしょう)

- ① にんじん, たまねぎはスライスする。
- ② 鍋を熱してバターを溶かし, たまねぎ, にんじんを炒める。
- ③ 水とコンソメを加えて煮る。
- ④ やわらかになったら火を止めて少しさし, ミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋にもどして牛乳を加えて火にかけ, 味を整え, 沸く寸前で火を止める。

フルーツのヨーグルトかけ

パイン ぶどう など
フルーツならなんでもよい
タピオカ
ヨーグルト

- ★ 好みのフルーツを器に入れ, ヨーグルトをかける。

家の人からのメッセージ 「全部おいしかった。納豆の香り揚げの香ばしさがよかった! サラダにシラスが入っているので, いくらでも食べられました」

11月16日(月)に給食に取り入れてみました。

どれもおいしく, 大変好評でした。

ぜひ, 家庭でもメニューのひとつにとり入れてください!!

強い体作りのために運動部のみなさんには, 特におすすめのメニューです



★ 納豆の香り揚げ...納豆は健康食品ともいわれていますね。給食でも納豆のかき揚げはよく取り入れていますが, 長いもを入れることでふんわりとした食感となり, いつも以上においしくいただきました。調味料として使っているマヨネーズにも, おいしさの秘密があるのかな。

★ 鉄・カルサラダ...ひじきとちりめんじゃこを使ったサラダ「鉄・カルサラダ」は, さっぱりとした味つけで, とても食べやすかったです。血液の材料となる鉄分, 骨の材料となるカルシウムは, みなさんご存知の通り成長期には必要不可欠な栄養素です。特に, 激しく体を動かす運動部の人は, スポーツをしていない人よりも多く必要になります。でも, これらは, 意識してとらなければ不足しやすい栄養素でもあります。そこで, 強い味方となってくれるのが, この「鉄・カルサラダ」。1人分の量を食べるだけで, 鉄分・カルシウムは, なんと! 1食分(昼食)として必要な目安量の半分もとることができます。ぜひ, 家庭でもふだんのメニューに加えて欲しい1品です。

★ にんじんのスープ...じゃがいもやかぼちゃ, コーンを使ったポタージュスープは一般的ですが, にんじんでも甘みのあるおいしいポタージュスープができました。出来上がりは, ほんのりオレンジ色で, とても上品な色に仕上がります。食欲をそそります。にんじんに含まれるカロテンは, のどや鼻の粘膜をじょうぶにしてくれ, かぜやインフルエンザのウイルスが体の中に入るのをシャットアウトする働きがあります。また, 生活習慣病予防にもとても効果的です。今の時期はこのあたりでも甘みのあるおいしいにんじんが収穫されていますから, ぜひ一度作って食べてみてください。

★ フルーツのヨーグルトかけ...ビタミンCや食物繊維は, 1日のうちでも朝にたくさん必要としています。果物にはこれらが多く含まれています。また, ヨーグルトをかけることで, カルシウム補給にも役立ちます。朝食の1品にぜひ加えて欲しいですね。

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。

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。



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