



令和元年度12月分 学校給食予定献立表 <A>-F

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
2 牛乳 麦ごはん 五目スープ 豚肉とポテトの甘酢がらめ 中華サラダ	3 牛乳 ごはんにのせて食べましょう 発芽玄米ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 ぽったりねぎぶた丼 はりはり漬け 松本の日献立	4 牛乳 米粉パン 野菜スープ チーズ入りお好み焼き ごぼうサラダ	5 牛乳 麦ごはん 寄せ鍋汁 いわしの蒲揚げ こんぶあえ	6 牛乳 麦ごはん のっぺい汁 厚揚げゴマミソあんかけ 磯香あえ
9 牛乳 麦ごはん 豚汁 さんまのみぞれ煮 わかめの酢の物	10 牛乳 麦ごはん 寒天スープ ハンバーグリンゴソース かぼちゃサラダ	11 牛乳 パンにはさんで食べましょう 切込み丸パン ABCスープ 山賊焼き 春雨サラダ いちごクレープ	12 牛乳 麦ごはん もずくスープ 肉シューマイ じゃこあえ	13 牛乳 麦ごはん すきやき汁 かじきの西京みそ漬け焼き 和風おさつサラダ
16 牛乳 チャーメン ちゃんぽん りんご ポテトのピリ辛いため	17 牛乳 わかめごはん コーンスープ エビフライ フロccoliリーサラダ 米粉のチョコケーキ お楽しみ献立	18 牛乳 パンにはさんで食べましょう 背割りコッパパン ほたてのチャウダー ワンタンのチリソース キャベツのサラダ	19 牛乳 麦ごはん かす汁 鶏肉のマーレード焼き じゃがいものごま酢あえ	20 牛乳 麦ごはん かぼちゃ団子汁 さばのゆずみそ煮 五目さんびら 冬至献立
23 牛乳 野沢菜のませごはん 冬野菜の具だくさんみそ汁 ぶりのてり焼き ごまあえ お年取り献立	24 牛乳 麦ごはん キーマカレー ポトとチーズの林包み 海そうサラダ みかんゼリー 旭町中学校希望献立	25 牛乳 クロワッサン 肉だんごスープ きのこスパゲティ フルーツあえ	26 牛乳 麦ごはん 根菜のごまキムチ汁 ささみのレモンソース 白菜のおひたし	27 牛乳 麦ごはん タンフォアタン 酢豚 中華サラダ



毎月19日は「家族団らん手作り料理を楽しむ日」として家族みんなで食事を作って、みんなで食べることをすすめています。年末には、大掃除の後に家族みんなでおせち料理を準備するのでもいいですね。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
777 kcal	29.5 g	23.4 g	341 mg	2.9 mg	247 μgRAE	0.47 mg	0.55 mg	30 mg

12月の希望献立

旭町中学校

この献立は、全校のアンケートをもとに決めました。
楽しく食べることでできる人気のメニューがたくさんあると思います。



このマークがついたメニューはかみかみ献立です。



このマークがついたメニューは「具だくさんみそ汁の日」です。



このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。

かぜをひいたら

栄養 + 保温 + 安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。

栄養



保温



安静



©少年写真新聞社2019

作ってみよう！ 給食レシピ

☆☆ぽったりねぎ豚丼☆☆

材料 (4人分)

豚バラ肉……………150g 砂糖……………大さじ1
松本一本ねぎ……………1本 みりん……………大さじ1
えのきだけ……………1/2袋 薄口しょうゆ……………大さじ2
たまねぎ……………1/4個 酒……………小さじ1
突きこんにやく……………80g 塩……………少々
しょうが……………少々 炒め油……………適量

水分が多いときは、水溶き片栗粉を入れて調整してください。ごぼうを入れるのもオススメです！

一本ねぎの甘みがおいしいどんぶりです☆

作り方

- ① 豚バラ肉はこま切り、一本ねぎは斜め切り、えのきだけは1/2に切り、たまねぎはスライス、しょうがはみじん切りにする。
- ② 油でしょうが、突きこんにやく、豚バラ肉、たまねぎ、えのきだけ、一本ねぎの順に炒める。
- ③ 調味料を加えて、とろみが出てくるまで煮たら、できあがり♪



信州の伝統野菜 松本一本ねぎ

普通のねぎとちがって、曲がっているのが特徴です。この松本一本ねぎは、夏に一度植え替え作業をします。その時に少し寝かせて植え替えをします。ねぎは真上に向かってのびようとするので、曲がった形になり、負荷がかかることで甘くやわらかなねぎになります。

江戸時代には、すでに栽培されていました。作るのに手間と時間がかかりますが、信州の伝統野菜にも認定されている、大切にしたい野菜のひとつです。