



令和 元年度 12 月分 学校給食予定献立表 <CJ>

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 寒天スープ ハンバーグリンゴソース かぼちゃサラダ	3 牛乳 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 <i>パンにはさんで食べましょう</i> <i>しまうち小学校 希望献立</i>	4 牛乳 麦ごはん もずくスープ 肉シューマイ じゃこあえ <i>2こ</i>	5 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	6 牛乳 麦ごはん かぼちゃ団子汁 さばのゆずみそ煮 五目きんぴら <i>冬至献立</i>
9 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	10 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	11 牛乳 麦ごはん キーマカレー ポトとチーズの林檎包み 海そうサラダ みかんゼリー	12 牛乳 麦ごはん すき焼き汁 かじきの西京みそ漬け焼き 和風おさつサラダ	13 牛乳 発芽玄米ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 ぼったりねぎぶた丼 はりはり漬け <i>ごはんのせて食べましょう</i> <i>松本の日献立</i>
16 牛乳 野菜のませごはん 冬野菜の具だくさんみそ汁 ぶりのてり焼き ごまあえ <i>お年取り 献立</i>	17 牛乳 背割りコッペパン ほたてのチャウダー アラカト トリス キャベツのサラダ <i>パンにはさんで食べましょう</i>	18 牛乳 麦ごはん かす汁 鶏肉のマーメレード焼き じゃがいものごま酢あえ	19 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 <i>歯のマーク</i>	20 牛乳 わかめごはん コンスープ エビフライ ブロッコリーサラダ 米粉のチョコケーキ <i>お楽しみ献立</i>
23 牛乳 麦ごはん 寄せ鍋汁 いわしの蒲揚げ こんぶあえ <i>歯のマーク</i>	24 牛乳 米粉パン 野菜スープ チーズ入りおろしトマトソース ごぼうサラダ <i>歯のマーク</i>	25 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	26 牛乳 麦ごはん 豚汁 さんまのみぞれ煮 わかめの酢の物	27 牛乳 麦ごはん タンフォアタン 酢豚 中華サラダ <i>歯のマーク</i>



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
621 kcal	24.1 g	20.3 g	316 mg	2.1 mg	202 μgRAE	0.36 mg	0.49 mg	24 mg

12月の希望献立

島内小学校

7月に給食週間があり、全校で「好きな給食アンケート」を行いました。大好きな給食の中でも人気のメニューばかりの夢の献立ができました。



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。

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

☆☆ぼったりねぎ豚丼☆☆

材料 (4人分)

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

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。