



# 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<br>牛乳<br>麦ごはん<br>寒天スープ<br>ハンバーグリンゴソース<br>かぼちゃサラダ                | 3<br>牛乳<br>切込み丸パン<br>ABCスープ<br>山賊焼き<br>春雨サラダ<br>いちごクレープ<br>パンにはさんで食べましょう<br>しまうち小学校 希望献立 | 4<br>牛乳<br>麦ごはん<br>もずくスープ<br>肉シューマイ<br>じゃこあえ                  | 5<br>牛乳<br>麦ごはん<br>のっぺい汁<br>厚揚げゴマミソあんかけ<br>磯香あえ       | 6<br>牛乳<br>麦ごはん<br>かぼちゃ団子汁<br>さばのゆずみそ煮<br>五目きんぴら<br>冬至献立                           |
| 9<br>牛乳<br>麦ごはん<br>五目スープ<br>豚肉とポテトの甘酢がらめ<br>中華サラダ                 | 10<br>牛乳<br>クロワッサン<br>肉だんごスープ<br>きのこスパゲティ<br>フルーツあえ                                      | 11<br>牛乳<br>麦ごはん<br>キーマカレー<br>ポトとチーズの林檎包み<br>海そうサラダ<br>みかんゼリー | 12<br>牛乳<br>麦ごはん<br>すき焼き汁<br>かじきの西京みそ漬け焼き<br>和風おさつサラダ | 13<br>牛乳<br>発芽玄米ごはん<br>大根と厚揚げのみそ汁<br>ぼったりねぎぶた丼<br>はりはり漬け<br>ごはんのせて食べましょう<br>松本の日献立 |
| 16<br>牛乳<br>野菜のませごはん<br>冬野菜の具だくさんみそ汁<br>ぶりのてり焼き<br>ごまあえ<br>お年取り献立 | 17<br>牛乳<br>背割りコッペパン<br>ほたてのチャウダー<br>アラカト フリソ<br>キャベツのサラダ<br>パンにはさんで食べましょう               | 18<br>牛乳<br>麦ごはん<br>かす汁<br>鶏肉のマーレード焼き<br>じゃがいものごま酢あえ          | 19<br>牛乳<br>チャーメン<br>ちゃんぽん<br>りんご<br>ポテトのピリ辛いため       | 20<br>牛乳<br>わかめごはん<br>コーンスープ<br>エビフライ<br>フロッキーサラダ<br>米粉のチョコケーキ<br>お楽しみ献立           |
| 23<br>牛乳<br>麦ごはん<br>寄せ鍋汁<br>いわしの蒲揚げ<br>こんぶあえ                      | 24<br>牛乳<br>米粉パン<br>野菜スープ<br>チーズ入り松茸トリス<br>ごぼうサラダ  | 25<br>牛乳<br>麦ごはん<br>根菜のごまキムチ汁<br>ささみのレモンソース<br>白菜のおひたし        | 26<br>牛乳<br>麦ごはん<br>豚汁<br>さんまのみぞれ煮<br>わかめの酢の物         | 27<br>牛乳<br>麦ごはん<br>タンフォアタン<br>酢豚<br>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 <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | 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。  
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。



©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

- 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。
- 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。
- 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。