

献立名		主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等		(g) 熱量 kcal (中) 1食量 1食量 1食量	
曜日		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪				
金	牛乳・ごはん・(中学校のみ:小魚)		牛乳 (中のみ:かたくらいわし)	《高菜について知ろう!》		米					581
	とり肉の梅酒煮	とり肉			しょうが	さとう		梅酒 しょうゆ みりん			28.8
	高菜の煮浸し	油あげ かつお節			たかな はくさい	さとう		しょうゆ 酒 みりん			708
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ	さつまいも		煮干し			34.8
高菜はカロテンだけでなく、カルシウムや鉄分を多く含んだ優れたものの野菜です。煮浸しにするとおいしくいただけるほかに、塩漬けにすると長時間保存することができます。										家庭でとうろく	種実類
月	牛乳・ごはん		牛乳	《春菊を味わおう!》		米					560
	焼きししゃも		ししゃも								24.5
	もやしと春菊の錦糸あえ	たまご		しゅんぎく にんじん	太もやし はくさい	さとう		酢 しょうゆ 塩			734
	とうふのくず煮	とうふ とり肉		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうり粉	さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ みりん 塩			32.2
春菊は冬の野菜で、春に花が咲き、その花が菊に似ていることからこの名がつけました。ビタミンAを多く含み、カゼ予防に効果的です。										家庭でとうろく	いも類
火	牛乳・パン		牛乳	《かぶを味わおう!》		パン					577
	かぶのクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー かぶ はくさい たまねぎ しめじ			ホワイトルーフ 白ワイン こしょう			24.2
	じゃがいもサラダ	ツナ水煮		にんじん こまつな	キャベツ	じゃがいも さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう			728
	りんご				りんご						29.6
かぶはヨーロッパ生まれの野菜です。日本でも古くからつくられています。春の七草の「すすな」のことです。										家庭でとうろく	たまご
水	牛乳・ごはん		牛乳	《だいこんについて知ろう!》		米					570
	蒸ししゅうまい	しゅうまい									21.4
	もやしの中華あえ	ちくわ		にんじん ほうれんそう	太もやし はくさい	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩 唐辛子			760
	マーボー大根	ぶたミンチ とうふ 赤みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ 干ししいだけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒			27.6
大根の根の部分ですが、葉に近い方が甘みが強く大根おろしやサラダに、下に行くほどからみが増すので、煮物や汁物にむきます。										家庭でとうろく	いも類
木	牛乳・パン・(中学校のみ:チーズ)		牛乳 (中のみ:チーズ)	《はなっこりーを味わおう!》		パン					627
	お豆入りミートスパゲティ	牛ミンチ ぶたミンチ 大豆ミート レンズ豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ さとう	油	ケチャップ 赤ワイン スターソース コンソメ 塩 こしょう			25.4
	はなっこりーサラダ	ハム		にんじん	はなっこりー だいこん とうもろこし	さとう	ごま油	酢 塩 こしょう			861
	みかん				みかん						35.3
「はなっこりー」は、ブロッコリーと中国野菜のサイシンを交配してできた山口県のオリジナル野菜です。今が旬の野菜です。										家庭でとうろく	海藻類
金	牛乳		牛乳	《切り干し大根について知ろう!》							604
	ごはん (中学校のみ:味つけのり)		(中のみ:味つけのり)			米					19.8
	かきあげうどん (うどん・かきあげ)	とり肉 かまぼこ ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう	うどん てんぷら粉	油	かつお節 だし昆布 しょうゆ 酒 みりん 塩			798
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		こまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油 油	中華だし しょうゆ みりん			23.8
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで甘みも栄養価もアップします。										家庭でとうろく	いも類
月	牛乳・(中学校のみ:アーモンド)		牛乳	《水菜について知ろう!》			(中のみ:アーモンド)				522
	ごはん・わかめふいかけ		しそわかめ しらす干し			米	ごま油				22.6
	いかと里いもの煮物	いか 平天 厚あげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも ごんにやく さとう		かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩			735
	水菜のあえもの	とりささみ		みずな にんじん	太もやし はくさい	さとう		酢 しょうゆ 塩			30.2
水菜の旬は10月から3月で、京都で古くからさいばいされていることから京菜とも呼ばれています。鍋物、煮物、サラダにするとおいしくいただけます。										家庭でとうろく	きのこ類
火	牛乳・パン		牛乳	《フランス料理を味わおう!》		パン					571
	チキンフリカッセ	とり肉	牛乳		たまねぎ しめじ	小麦粉	バター	塩 こしょう コンソメ			30.0
	ポトフ	ぶた肉		にんじん ブロッコリー	カリフラワー はくさい だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			705
	グレープフルーツ				グレープフルーツ						36.9
チキンフリカッセはフランスのメーヌ地方の伝統的な家庭料理です。フリカッセとは「白い煮込み」という意味で、焼いたとり肉をホワイトソースで煮込んだものです。										家庭でとうろく	大豆製品
水	牛乳		牛乳	《「れんこん」を味わおう!》							601
	ぶた玉どんぶり (ごはん・具)	ぶた肉 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干ししいだけ	米 さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん			25.8
	ひじきとれんこんのあえもの	ちくわ	干しひじき		れんこん だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩			767
	りんかけ大豆	大豆				黒糖 さとう	ごま油	塩			31.9
岩国れんこんは、江戸時代から栽培されており、当時の岩国藩主の吉川家の家紋に似ていることから殿様に喜ばれたと言われています。										家庭でとうろく	薬物野菜
木	牛乳・パン		牛乳	《おからについて知ろう!》		パン					644
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		トマト (缶) にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油	コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩			29.6
	おからサラダ	おから ツナ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	酢			800
	ブルーネヨーグルト		ブルーネヨーグルト								36.8
おからは大豆製品のひとつです。おからは豆乳をしぼったあとに残ったものです。食物繊維がたっぷりの食材です。										家庭でとうろく	小魚類
金	牛乳・ごはん		牛乳	《たらを味わおう!》		米					607
	たらのかりん揚げ	たら			たまねぎ ごぼう 干ししいだけ	さつまいも 黒糖	油 ごま	しょうゆ 酒			21.2
	はくさいとわかめの酢のもの		干しわかめ	にんじん こまつな	はくさい	さとう		酢 しょうゆ 塩			749
	のっぺい汁	ぶた肉 厚あげ		にんじん	だいこん ごぼう 白ねぎ 干ししいだけ	さといも ごんにやく かたくり粉		かつお節 だし昆布 しょうゆ 酒 塩			26.2
たらは、魚へんに雪と書きます。その字のイメージどおり、北の海にすみ、雪の降る寒い季節によくとれます。										家庭でとうろく	くだもの

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(100gあたり) たんぱく質 kcal (100gあたり) たんぱく質 kcal (100gあたり) たんぱく質 kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
18 月	牛乳・ごはん		牛乳	《北海道の料理を味わおう!》		米			598
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ 米みそ			キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう	バター	しょうゆ 酒 みりん	27.8
	昆布あえ		塩こぶ		はくさい きゅうり		ごま	しょうゆ	762
	白玉汁	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん 白ねぎ	白玉もち じゃがいも		かつお節 だし昆布 しょうゆ 酒 塩	33.8
ちゃんちゃん焼きは北海道の漁師町の名物料理です。鉄板にバターをひき、鮭と野菜をのせ、みそ味のたれをかけて蒸し焼きにしたものです。									家庭でとうろく 緑黄色野菜
19 火	牛乳・パン		牛乳	《ひじきについて知ろう!》		パン			612
	さつまいもの豆乳シチュー	豆乳 とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ かぶ しめじ グリンピース	さつまいも		ホワイトワウ コンソメ しょうゆ	24.1
	ひじきと冬野菜のサラダ	ハム	干しひじき	にんじん	だいこん キャベツ はなっこりー	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	768
	オレンジ				オレンジ				29.7
ひじきはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富な食材です。鉄分は貧血予防に効果があります。また、食物繊維も多く含んでいます。									家庭でとうろく 小魚類
20 水	牛乳・ごはん		牛乳	《冬至について知ろう!》		米			592
	くしらくしらごぼう	くしら			ごぼう えだまめ しょうが	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	22.7
	だいこんのゆず風味あえ	かまぼこ		にんじん	だいこん ゆず 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	755
	かぼちゃのみそ汁	油あげ 麦みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			煮干し	27.7
明後日12月22日は「冬至」です。寒い冬を乗り切るため、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。									家庭でとうろく いも類
21 木	牛乳・パン		牛乳	《かみかみメニューだよ!》		パン			601
	とり肉のセサミ焼き	とり肉			にんにく しょうが		ごま	しょうゆ 酒	32.3
	ブロッコリーサラダ	ツナ水煮		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	油	酢 塩 しょうゆ	742
	細切り野菜のスープ・デザート	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい 太もやし	ロールケーキ		コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ	34.3
かむことであごをきたえ、じょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									家庭でとうろく 大豆製品
22 金	牛乳・ごはん		牛乳	《冬休みもしっかり朝ごはん!》		米			579
	鱈の煮つけ	さば			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	27.4
	スタミナ炒め	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	
	とうふ汁	とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ			かつお節 だし昆布 しょうゆ みりん 塩	
ごはんとみそ汁におかずをプラスするとバランスのよい朝ごはんとなります。早寝・早起き・朝ごはんでは規則正しい冬休みを過ごしましょう。									家庭でとうろく 海産類

(今月の予定) 川西中 22日:全校給食なし



(6日に出来ます)

<材料>4人分
 だいこん : 300g
 豚肉(ミンチ) : 80g
 しょうが(おろし) : 2g
 にんにく(おろし) : 2g
 こま油 : 小さじ1
 豆腐 : 160g
 たまねぎ : 60g
 にんじん : 40g
 ねぎ : 20g
 干しいたけ : 4g
 砂糖 : 小さじ1
 赤みそ : 小さじ1
 しょうゆ : 小さじ1
 酒 : 小さじ1
 てんぷん : 小さじ1

<作り方>

- 1 だいこんを角切りにする。
- 2 しいたけを水につけてもどす。
- 3 豆腐を角切りにする。
- 4 野菜をみじん切りにする。
- 5 ねぎを小口切りにする。
- 6 だいこんを下ゆでする。
- 7 肉、次に野菜を炒め、調味料を入れ煮る。
- 8 だいこん、ねぎを加えて煮る。
- 9 水溶きでんぷんを入れてとろみをつけ、仕上げる。



大根の根は葉に近い方が甘く、先にいくほど辛くなります。葉に近いところは太根おろしやサラダに、真ん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切り干し大根にするとおいしく食べられます。



1日は『やかましいみそしる』の日

や: にんじん ねぎ だいこん か: わかめ
 ま: とうふ し: えのきだけ い: さつまいも



15日は『まごわやさしい』の日

ま: 厚あげ ご: ごま わ: わかめ
 や: はくさい こまつな にんじん だいこん
 ご: ぼう 白ねぎ
 さ: たら し: 干しいたけ
 い: さつまいも さ: いも

地場産100%給食の日

11月13日(月)
 ごはん
 とり肉の照り煮
 のり酢あえ
 かきたま汁
 牛乳



11月10日(金)
 ごはん
 焼きぎょうざ
 厚あげと野菜のみそ炒め
 のり汁
 牛乳



11月15日(水)
 ごはん
 ちくわのり揚げ
 ひじきのあえもの
 けんちよう
 牛乳



※10・15日の「のり」と15日の「にんじん」について、県産品の入荷が急ぎや難しくなり、国産のもので対応させていただきました。