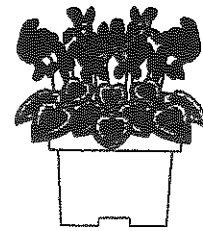


2021年

# 12月献立表

はりまちようがっこうきゅうしよくかい しょうがっこう  
播磨町学校給食会(小学校)



材料の都合により献立を  
変更する場合があります。

月

火

水

木

金

<p>冬野菜のおいしい季節となりました。</p> <p>冬野菜が甘いの、寒さで凍らないために、細胞に糖をためているからです。風邪の予防のためにも、からだを温める鍋や、煮物に冬野菜を使い、寒い冬をのりきりしましょう。</p>	<p>12月の平均栄養価</p> <p>エネルギー ... 620kcal たんぱく質 ... 24.9g 脂質 ... 20.5g カルシウム ... 299mg 食塩相当量 ... 2.3g</p> 	<p>1 ぎゅうにゅう ごはん のりのふりかけ だいこんとかぼちゃのみそしる さけのしおやき</p> 	<p>2 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ</p> 	<p>3 みかんジュース ごはん ヨーグルト はるさめスープ キムチいため</p> 												
<p>6 ぎゅうにゅう わかめごはん みかん にくじゃが たこのからあげ</p> 	<p>7 ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー しろみざかなのフライ</p> 	<p>8 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ チャプチェ</p> 	<p>9 ぎゅうにゅう コッペパン カレービーンズ ハムサラダ</p> 	<p>10 ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかばやき けんちんじる</p> 												
<p>今日は、蓮池小学校6年2組が考えた「日本食を学ぼう」献立です。地元でとれる食材も使いました。</p>	<p>今日の白身魚は、ホキという魚です。イギリスでは、魚のフライとポテトフライを組み合わせたメニューがあります。</p>	<p>チャプチェは、新献立です。春雨と細切りの肉や野菜を甘辛く炒めた韓国料理です。ごはんがすすむおかずです。</p>	<p>カレービーンズに入っている大豆は、畑の肉と呼ばれ、豆腐や油揚げ、味噌、しょうゆなどの食べ物にも変身しています。</p>	<p>「かばやき」といえば「うなぎ」ですが、給食では、「いわし」を揚げて、甘辛いたれをかけています。</p>												
<p>13 ぎゅうにゅう こぎつねごはん ゆばのすましじる だいこんのいために</p> 	<p>14 ぎゅうにゅう ごはん がめに こまつなのあえもの</p> 	<p>15 ぎゅうにゅう えびピラフ チンゲンサイのスープ ゆずゼリー</p> 	<p>16 ぎゅうにゅう コッペパン いちごジャム もずくスープ ぶたにくのケチャップいため</p> 	<p>17 ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに そうめんじる さばのしょうがに</p> 												
<p>「大根の炒め煮」は旬の大根を使った新献立です。「こぎつねごはん」は、さかさいなりずしの名前変更です。</p>	<p>小松菜は1年中栽培されている青菜です。カルシウムや鉄分、カロテンなどが含まれている緑黄色野菜です。</p>	<p>今日は、西播磨産のゆずの果汁が入った「ゆずゼリー」です。「ゆず」は、さわやかな香りと酸味が特徴のみかんの仲間です。</p>	<p>もずくの養殖は、沖繩県で行われています。美しい海を大切にしていきたいですね。</p>	<p>そうめんは、冬に作ります。材料となる塩の産地である西播磨で、昔から作られています。</p>												
<p>20 ぎゅうにゅう さつまいもごはん ぶたじる りんご</p> 	<p>21 ぎゅうにゅう ミニバターパン コンソメスープ とりにくのチーズバジルやき クリスマスケーキ</p> 	<p>22 ぎゅうにゅう えだまめごはん としこしうどん いかのてんぷら</p> 	<p>【キムチ炒め】材料2人分 (作り方)</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>にら</td><td>2本分</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>白菜キムチ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>調理酒・しょうゆ</td><td>各4g</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>小さじ1</td></tr> </table> <p>① 豚肉は一口大に切る。にらは、3cmのざく切りにする。しめじは、ほぐす。 ② フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、しめじ、にら、キムチを入れる。 ③ キムチの味で調味料を調整し入れる。</p>		豚肉	100g	にら	2本分	しめじ	40g	白菜キムチ	50g	調理酒・しょうゆ	各4g	オリーブ油	小さじ1
豚肉	100g															
にら	2本分															
しめじ	40g															
白菜キムチ	50g															
調理酒・しょうゆ	各4g															
オリーブ油	小さじ1															
<p>今日は播磨西小学校6年1組が考えた献立です。</p>	<p>鶏肉にかかっているソースは、バジルという香草と塩・粉チーズを混ぜています。</p>	<p>細く長く来年も元気でくらすようにと思いながらうどんを食べてくださいね。</p>														