

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	1人当り (kcal)	蛋白質 (g)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	麦飯 牛乳 すき焼き風煮 さつまいもと大豆のかりんとう みかん	牛肉 厚揚げ 大豆	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 白菜 根深ねぎ みかん	米 大麥 さとう ふ さつまいも でん粉 黒砂糖	植物油	934	34.9	
4	月	麦飯 牛乳 チキンとうずら卵のアドボ ごまキャベツ シニガンスープ ヨーグルト	鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜	にんにく 生葱 玉ねぎ キャベツ 大根 レモン果汁	米 大麥 さとう でん粉 さといも	植物油 ごま油 ごま	781	30.3	
5	火	麦飯 牛乳 いかのゆず風味 ひじき入りごまあえ 湯菜と豆腐のすまし汁	イカ ゆば 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ゆず果汁 キャベツ 玉ねぎ	米 大麥 でん粉 さとう	植物油 ごま	739	28.9	
6	水	麦飯 牛乳 さわらのみそ焼き けんちん汁 白菜の梅おかかあえ	鯖 合わせみそ 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 白菜 もやし ねりうめ	米 大麥 さとう さといも	ごま油	746	36.6	
7	木	米粉入りパン 牛乳 サーモンのクリーム煮 れんこんサラダ いちごジャム	鶏肉 鮭	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ れんこん きゅうり こんにゃく	米粉入りパン じゃがいも コーンスターチ さとう いちごジャム	植物油 バター マヨネーズ風ドレッシング ごま	744	32.5	
8	金	麦飯 牛乳 鯖の南部焼き 小松菜ともやしのおかかあえ 五目きんぴら	鯖 かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし 生葱 ごぼう こんにゃく	米 大麥 さとう	ごま 植物油	777	34.5	
11	月	減塩麦飯 牛乳 みそ煮込みうどん 小松菜ともやしのごまあえ ツナふりかけ	鶏肉 油揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ もやし	米 大麥 さとう うどん	ごま 植物油	758	29.3	
12	火	黒糖パン 牛乳 ハヤシチュー 大豆サラダ	牛肉 大豆	牛乳	人参	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも さとう 小麦粉	植物油	814	30.8	
13	水	麦飯 牛乳 ぶりのゆであん焼き 大根のあんかけ 白菜の塩昆布あえ	鯛 厚揚げ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	ゆず果汁 大根 白菜	米 大麥 さとう でん粉		796	35.2	
14	木	米粉入りパン 牛乳 かつおのケチャップみそあえ チャブチェ チンゲン菜のスープ	鯉 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	生葱 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米粉入りパン でん粉 さとう はるさめ	植物油 ごま油 ごま	783	42.7	
15	金	麦飯 牛乳 鯖のから揚げ おからの炒り煮 ほうれん草ともやしの磯香あえ	鶏肉 おから	牛乳 鯖 きざみのり	人参 ねぎ ほうれん草	生葱 ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麥 でん粉 さとう	植物油	728	27.1	
18	月	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 ビーフカレー アレッタのサラダ	牛肉	牛乳	人参 アレッタ	生葱 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 大麥 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	814	24.8	
19	火	減塩米粉入りパン 牛乳 かぼちゃのグラタン かぶのポトフ スイートポテト	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ	米粉入りパン じゃがいも スイートポテト	植物油	750	32.6	



12月22日

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材 白菜・大根・ほうれん草・キャベツ・かぶ・にんじん・アレッタ・みかんなどの食材を取り入れています。

～献立紹介～「チキとうずら卵のアドボ」

スペインの肉料理のアドバードを原型とするフィリピンの代表的な家庭料理がアドボです。料理名自体が漬け込むという意味を持つ言葉で、肉に酢を主体とした調味料で漬け込み、料理します。この料理は、ご飯と一緒に食べるのが一般的です。肉を酢で漬け込む以外は、厳格な決まりがないためさまざまなアドボがあります。給食では、鶏肉と玉ねぎ、うずら卵でアドボにしたいと思います。

材料 4人分

油適量、おろしにんにく少々、おろししょうが少々、【鶏肉200g、酒小さじ1/2、酢小さじ1/2】、玉ねぎ240g、うずら卵80g、塩少々、黒こしょう少々、米酢小さじ2、こいくちしょうゆ小さじ2、砂糖大さじ1、でん粉2g、水小さじ2

作り方

- ①鶏肉に酒、酢で下味をつける。玉ねぎ1mmスライスにする。
- ②油を熱し、にんにく、しょうがを入れ香りがたったら、下味つけた鶏肉を炒める。
- ③肉が炒まったら、玉ねぎ、塩、こしょうを入れて炒め、うずら卵、調味料で味をつける。
- ④炒め終わったら、でん粉を水で溶き入れる。とろみがついたら、出来上がり。

3学期の給食は、1月10日(水)からです。



冬至とは、1年で一番昼(日照時間)が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があり、冬至にかぼちゃを食べると、その冬は風邪をひかないという言い伝えがあります。昔は、冬至のころになると食べる野菜がほとんどなく、冬まで保存ができてビタミンを豊富に含むかぼちゃは、健康のためにとても大切な食べ物でした。



アレッタは、ブロッコリーとケールを掛け合わせた新品種の野菜です。花のつぼみから茎、葉っぱの部分まですべて食べることができます。18日は、相模町で作られたアレッタを使います。



正月に食べるおせち料理には、それぞれの料理に、子孫繁栄や豊作、長寿などさまざまな願いが込められています。たとえば、田作りは、田植えの肥料に乾燥した餅が使われていたことから田作りと呼ばれ「豊作を祈願する」、えびは、腰が曲がるまで「長生きをする」、黒豆は、「まめ(丈夫・健康)に働く」というそれぞれの意味があり、おせち料理には欠かせない料理です。