

献立作りに挑戦！part II

6月に青葉中学校の1年生が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。10月に引き続き、組み合わせの良かった献立を実施します。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。

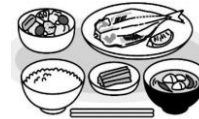
感想を紹介します。「今日献立について学習して、みんなで工夫して考えながら楽しめたのでよかったです。」「自分の食べたいものをたくさん詰め込みました。こんな給食がもし出ると思うと、ちょっとワクワクします。」「献立を考えるのめっちゃ難しかったです！毎日健康に気を付けて考えられているのがすごいなと思いました。」「いろんな人が作ってくれているので感謝して食べていきたいです。」「しっかり栄養を考えられているので、しっかり残さないようにしたいと思いました。」

♥マークが採用献立です

11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

平成25年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は「日本の食文化を見直し、和食の保護と継承の大切さについて考える日」とされています。給食では22日に和食献立を実施します。



1日(金) 麦ごはん

ブロッコリー サラダ	大豆と 煮干しの 揚げ煮
パン 缶	豚キムチ

~今月の地産地消~  
22日(金) さごし  
さごしは成長すると「さわら」と呼ばれる出世魚です。さわらは体調が1メートル近くになる大型の魚で、産まれて1年以内の小型のものをさごしと言います。

5日(火) ごはん

レモン サラダ	きんぴら ごぼう
金時豆 の甘煮	やきとり風

6日(水) さつまいもごはん

切干大根の ごま和え	高野豆腐の きめ煮
みかん	さばの塩焼き

7日(木) ごはん

ツナサラダ	かぼちゃの チーズ焼き
肉みそ	チャプチェ

8日(金) 麦ごはん

イタリアン サラダ	梨ゼリー
福神 漬け	ミンチカツ

全曜日ほど  
カレーの日

11日(月) ごはん

切干大根の あっさり ナムル	ニラ入り 炒り卵
杏仁 豆腐	ビビンバの具

12日(火) ごはん

ポテト サラダ	ひじきの 煮物
みかん 缶	鮭の 塩焼き

みそ汁

13日(水) わかめごはん

小松菜の コーン炒め	マカロニ サラダ
ブロッ コリー	ハンバーグ和風 きのこソース

14日(木) ごはん

もやし炒め	ウィンナー ポテト
ミニ グレープ ゼリー	ヤンニョム チキン

新メニュー

15日(金) 麦ごはん

コーン サラダ	レモン ゼリー
うすら 卵煮	かぼちゃ ひき肉フライ

2年生校外学習  
給食なし

18日(月) ごはん

大根の 炒め煮	ブロッコリー のおかか和え
黄桃缶	豚肉のカレー 竜田揚げ

19日(火) ごはん

春雨サラダ	みかん
コーン 炒め	春巻き

白菜  
マーボー

20日(水) キムチチャーハン

野菜炒め	五目豆
ミニ 青りんご ゼリー	ちくわの 磯辺揚げ

21日(木) ごはん、しそこんぶふりかけ

マセドアン サラダ	青菜炒め
チーズ	チキンカツレツ かけソース

22日(金) 麦ごはん

筑前煮	小松菜の ごま和え
梅干し	さごしの 西京焼き

和食の日  
献立

25日(月)

期末テスト1日目

給食なし

26日(火)

期末テスト2日目

給食なし

27日(水) 五目ごはん

ほうれん草 ともやしの ナムル	おからの 炒り煮
抹茶 わらび餅	白身魚の ピリ辛焼き

28日(木) ごはん、かつおふりかけ

キャベツと 水菜のごま サラダ	チリコン カン
ブロッ コリー	スペイン風 バイクドエッ グ

29日(金) 麦ごはん

グリーン サラダ	りんご ゼリー
福神 漬け	コロッケ

全曜日ほど  
カレーの日

11月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1 (金)	768 kcal	豚キムチ	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、白菜キムチ、豆板醤、油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	パイン缶
5 (火)	765 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、ちくわ、油、さとう、しょうゆ、みりん
		レモンサラダ	きゅうり、キャベツ、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
6 (水)	761 kcal	さつまいもごぼん	さつまいも、油、塩、しょうゆ、酒
		さばの塩焼き	塩さば
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
7 (木)	748 kcal	フルーツ	みかん
		チャップチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、油、片栗粉
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
8 (金)	895 kcal	肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、土生姜、赤みそ、さとう、油、ごま
		ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
11 (月)	762 kcal	梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		ピビンパの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
12 (火)	729 kcal	ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		鮭の塩焼き	鮭、塩
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
13 (水)	745 kcal	ひじきの煮物	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん
		フルーツ	みかん缶
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
		わかめごぼん	炊き込みわかめ
14 (木)	793 kcal	ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		マカロニサラダ	にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
15 (金)	889 kcal	ヤンニョムチキン	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ガーリックパウダー、さとう、ケチャップ、コチュジャン、しょうゆ、みりん、ごま
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、油、塩、こしょう、中華の素
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、油
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
15 (金)	889 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ焼肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉)、油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等	
18 (月)	775 kcal	豚肉のカレー竜田揚げ	豚肉、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、油	
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、油、さとう、しょうゆ、一味	
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節	
		フルーツ	黄桃缶	
19 (火)	888 kcal	白菜マーボー	豆腐、豚挽肉、土生姜、白菜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉	
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、油	
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油	
		フルーツ	みかん	
20 (水)	728 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油	
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、ねぎ、白菜キムチ、油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油	
		野菜炒め	豚肉、キャベツ、太もやし、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素	
21 (木)	812 kcal	五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒	
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)	
		チキンカツレット、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう	
		マゼドアンサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ	
22 (金)	723 kcal	青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ	
		チーズ	チーズ	
		しそ昆布ふりかけ	(昆布、赤しそ、煎り米、さとう、塩、青のり)	
		さごしの西京焼き	さごし、白みそ、みそ、みりん、酒	
25 (月)	723 kcal	筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ちくわ、こんにゃく、油、さとう、しょうゆ、みりん	
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま	
		梅干し	梅干し	
		すまし汁	えのきだけ、麩、ほうれん草、だしかつお、しょうゆ	
<b>期末テスト1日目</b>				
26 (火)	<b>期末テスト2日目</b>			
	27 (水)	766 kcal	五目ごぼん	ごぼう、鶏肉、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、酒
			白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
			ほうれん草ともやしのナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
おからの炒り煮			おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん	
28 (木)	805 kcal	抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)	
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、油、バター、ミックスチーズ、ケチャップ	
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう	
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールのパイス、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ	
29 (金)	916 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶	
		かつおふりかけ	(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)	
		キーマカレー	豚挽肉、土生姜、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、酒	
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油	
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩	
		リンゴゼリー	(ブドウ糖液糖、リンゴ果汁、さとう)	
		漬け物	福神漬け	