

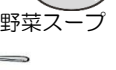
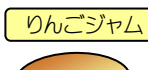


12月盛りつけ表



平成30年

岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
3日 オムライスシート さけのハーブフライ  ケチャップ チキンライス  野菜スープ 	4日 あたごなし  ごま酢あえ  麦ご飯 大豆のいそ煮 	5日 ヨーグルト  華風サラダ  北海ラーメン 	6日  松風焼き  ごはん さつま汁 	7日  レモンサラダ  黒糖パン ポルシチ 
師走と呼ばれる12月。あわただしくても、食事くらいはゆったりと。オムライスシートとケチャップでオリジナルオムライスに挑戦！	あたごなしは岡山市東区西大寺で栽培されています。果物の栽培は大変です。よく味わって食べましょう。	北海道は日本の北に位置します。その土地の気候風土に根付いた農業・畜産業・漁業があります。	松風焼きは、表面が賑やかな反面、裏は白くて寂しいところから「うら寂しい松風の音」と連想した、風情ある料理名なのです。	ポルシチはロシアを代表する煮込み料理です。本場ではビーツという赤かぶを使います。各家庭で味もちがうそう。
10日 若どりとかぼらの照り煮  ごはん にらたま汁 	11日 さわらのゆずみそかけ  ひじきふりかけ  麦ごはん 含め煮 	12日 みかん  ほうれん草のごまあえ  肉うどん 	13日  りんご 酢の物  若どりのごま味噌煮  ごはん	14日  かぼちゃのチーズ焼き  りんごジャム  米粉パン かぶらスープ 
ごぼうのチップスと若どりの唐揚げを照り焼き風に味つけしました。よくかんで食べてください。	日本人は季節の食材の持つ味や香りを料理に取り入れてきました。ゆずはビタミンCが豊富で、香りも人気です。	冬野菜のほうれん草をごまで和えました。鉄分が豊富です。ゆでるとかさが減るのでたっぷり食べましょう。	寒い冬を元気に乗り切るには、栄養のある食事と休養が必要です。もちろん、朝ご飯をしっかり食べてきましょう。	冬至は一年のうち一番夜が長い日で、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといいそう。寒い冬を乗り切る昔の人の知恵です。
17日  大根の中華あえ  ごはん 麻婆春雨 	18日  あじのしょうがじょうゆ揚げ  ごはん すいとん 	19日 お楽しみデザート  コールスローサラダ  ホワイトカレーめん 	ノロウイルスに注意!	
大根は冬に甘みが増します。漬け物やおでんのほか、刺身のツマにも使われ、日本で一番生産量が多い野菜のひとつです。	すいとんは、平安時代から食べられていて、各地の郷土料理と深いつながりがあります。給食ではスキムミルクをいれてカルシウムを増やしています。	2学期最後となりました。ホワイトクリスマスにちなんで、カレーもホワイトで決めてみました。みんなで楽しんで食べてください。		



岡山市立福南中学校予定献立表

平成30年12月

日	曜	献立名	主 要 材 料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	チキンライス 牛乳 さけのハーブフライ 野菜スープ	チキンライスの具、卵、さけ ベーコン オムライス シート	牛乳	トマトケチャップ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	819	33.0
4	火	麦ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 ごま酢あえ あたごなし	厚あげ 平天 大豆 若どり	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく ごぼう、もやし れんこん 干しいたけ キャベツ あたごなし	精白米 麦 じゃがいも 黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	807	30.9
5	水	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	中みそ、赤みそ えび、いか 焼豚、豚肉 ベビーホタテ 貝、	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ とうもろこし もやし	中華めん じゃがいも 上白糖	ごま油 バター サラダ油	807	36.1
6	木	ご飯 牛乳 松風焼き さつま汁	絞豆腐 まぐろ油漬、卵 油あげ、赤みそ 中みそ、若どり	牛乳 干ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ だいこん ごぼう、しめじ 根深ねぎ	精白米 三温糖 さつまいも	いりごま ごま油	831	30.1
7	金	黒糖パン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛肉	牛乳 粉チーズ サワークリーム	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム かぶ、キャベツ レモン	黒糖パン じゃがいも 上白糖	ビーフシ チュー サラダ油	790	28.7
10	月	ご飯 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 にらたま汁	青大豆 若どり 卵 豆腐	牛乳	青にら にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ	精白米 でん粉 黒砂糖 じゃがいも	いりごま 油	837	28.5
11	火	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 さわらのゆずみそかけ 含め煮	白みそ 中みそ さわら 高野豆腐 平天	ひじきふりかけ 牛乳	さやいんげん にんじん	ゆず こんにゃく 干しいたけ れんこん しょうが	精白米 麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	808	33.6
12	水	肉うどん 牛乳 ほうれんそうのごまあえ みかん	油あげ 牛肉 かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん ほうれんそう	根深ねぎ 玉ねぎ、ごぼう 白菜、もやし みかん	黒砂糖 うどん 上白糖	サラダ油 いりごま	795	30.2
13	木	ご飯 牛乳 若鶏のごまみそ煮 酢のもの りんご	若どり がんもどき 赤みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん こんにゃく 切干し大根 もやし、りんご	精白米 さといも 三温糖 上白糖	ごま油 ねりごま いりごま	801	28.2
14	金	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	若どり ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃペースト かぼちゃ トマトケチャップ トマトピューレー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ かぶ	米粉パン りんごジャム 三温糖 じゃがいも	サラダ油	799	30.3
17	月	ご飯 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ	豚肉 えび 赤みそ 厚あげ	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん	大根、たまねぎ しょうが にんにく きくらげ たけのこ キャベツ	精白米 緑豆春雨 でん粉 三温糖 上白糖	ごま油 いりごま	794	28.6
18	火	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ揚げ すいとん	あじ 若どり 油あげ	牛乳 スキムミルク	葉ねぎ にんじん	しょうが ごぼう はくさい だいこん	精白米 でん粉 三温糖 小麦粉 米粉	油 サラダ油	820	32.1
19	水	ホワイトカレーめん 牛乳 コールスローサラダ お楽しみデザート	豚肉 青大豆	牛乳 スキムミルク	チンゲンサイ にんじん	にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ	じゃがいも ソフトめん 上白糖 ゼリー	ホワイトカ レールウ サラダ油	821	32.4