



12月 よていこんだてひょう

令和4年(2022年) *牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森 TEL:26-3623

月	火	水	木	金
(ド) ドレッシング (し) 卓上しょうゆ (マ) マヨネーズ (タ) タルタルソース (ソ) 卓上ソース (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください)	今月の岐阜県産 小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、 トマト、干し椎茸、切干大根、大根、人参、 小松菜、ねぎ、エリンギ、ほうれん草		1 古井小リクエスト献立 (学)レモンタルト (ド)まめまめサラダ ごもくラーメン とりにくのからあげ	2 じゃがいものにも さばのみそかけ ごはん だいこんじる
基準量(小650kcal・中830kcal)	今月の美濃加茂市・富加町産 里芋、米、ブロッコリー、白菜、きゅうり、 さつまいも、かぶ		(小)691kcal (中)825kcal	(小)641kcal (中)794kcal
5	6	7 双葉中まなび献立	8 歯の日	9 東中リクエスト献立
(ド)ちゅうかだいこんサラダ コーンしゅうまい(小2こ・中3こ) ごはん マーボー豆腐	いちごジャム (マ)にしよくポテトサラダ こめこいりしよくパン さけのパンこやき コンソメスープ	クラスでかつおぶしをまぜよう (し)こまつなとだいにんのあえもの (学)みかん ささみのゆずはちみつだれ むぎごはん とみかみそのとんじる	(ド)きりぼしだいこんのサラダ ふかざら ソフトめん ミートビーンズソース ひじきポテト	(学)あんじんデザート (ド)かいそうサラダ ふかざら カレーライス たこのからあげ
(小)629kcal (中)802kcal	(小)638kcal (中)783kcal	(小)622kcal (中)762kcal	(小)680kcal (中)862kcal	(小)714kcal (中)878kcal
12	13 野菜の日献立	14	15	16 おすすめ朝ごはん献立
(学)りんごゼリー はくさいのしおこんぶあえ とりそぼろ ごはん かまぼこのすましじる	(ド)ごぼうサラダ くらコッパン HPIレシピがのっています (ソ)いかフライ かぶのポトフ	(学)ヨーグルト (ド)ナムル ヤンニョムチキン むぎごはん わかめスープ	れんこんきんぴら カレーうどん わかさぎのいそからあげ	ブロッコリーのごまあえ (学)なっとう ちくさやき ごはん さといものみそしる
(小)637kcal (中)783kcal	(小)642kcal (中)791kcal	(小)661kcal (中)815kcal	(小)656kcal (中)822kcal	(小)632kcal (中)776kcal
19 食育の日	20	21	22 冬至献立	23 お楽しみ献立
(ド)かぶのサラダ (学)みかんゼリー ぶたにくのしょうがいため もちげんまいごはん はくさいじる	(ド)グリーンサラダ きりめいりこがたまるパン (タ)しろみざかなフライ クリームシチュー	(ド)わふうサラダ (学)りんご れんこんのコロコロあげ むぎごはん すきやき	かぼちゃのそぼろに さわらのゆずふうみ ごはん ごもくじる	(ド)ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (学)ケーキ スパシーチキン ピラフ ミネストローネ
(小)645kcal (中)792kcal	(小)647kcal (中)800kcal	(小)652kcal (中)812kcal	(小)673kcal (中)844kcal	(小)700kcal (中)819kcal
26 年越しの献立	1/10		やさしいレシピ かぶのコンソメ煮 【材料(4人分)】 ・かぶ……………1玉(300g程度) ・ウインナー……………3本 ・コンソメ……………小さじ2弱(キューブ1個) ・しょうゆ……………小さじ1/2 ・水……………カップ1(200g) 【作り方】 ①かぶは皮をむき1.5cm程度の角切りにする。ウインナーは5mm程度の薄切りにする。 ②耐熱ボウルに、材料をすべて入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで5~6分加熱する。 ※冷めると味がしみていきます。	
(学)たいやき ゆかりあえ だいちふりかけ まるぼしいわしのからあげ ごはん としこしのおかず	(学)りんご (ド)キャベツサラダ ふかざら ハヤシライス れんこんのコロコロあげ			
(小)651kcal (中)786kcal	(小)679kcal (中)845kcal			



みんなと一緒に野菜を食べよう! Part 8

かぶは根も葉も食べられるので、捨てる部分がありません。
 根は、みずみずしく柔らかいので、煮物・汁物だけでなく、サラダや漬物としてもおいしく食べられます。また、葉は根よりも栄養価が高いので、捨ててしまわず、炒め物や、和え物にしましょう。

