

令和6年度		12月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料		
2月 リクエ スト献立 川里中	牛乳	牛乳				754	
	ココア揚げパン		ココアパン 油 砂糖		ココア 塩		
	チキンサラダ	ささみ水煮 海藻ミックス	三温糖	キャベツ アスパラガス	しょうゆ 酢		
	ミネストローネ	ウィンナー	油 ジャガイモ マカロニ	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう		
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				
3火	牛乳	牛乳				768	
	ごはん		米				
	まぐろカツ	マグロカツ	油		中濃ソース		
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん		
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	じゃがいも	冬瓜 もやし 長ねぎ	和風だし		
チーズ	チーズ				16%		
4水	牛乳	牛乳				775	
	中華おこわ	焼豚 えび 鶏肉	米 もち米 三温糖 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ 枝豆	中華だし 酒 しょうゆ 塩		
	春巻き	春巻き	油				
	もやしのナムル	わかめ	砂糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり にんにく こねぎ	しょうゆ 酢 ラー油 とうがらし		
	卵スープ	鶏卵	でん粉 ごま油	にんじん きくらげ クリームコーン コーン チンゲン菜 長ねぎ	中華だし こしょう 塩		
りんご			りんご		15%		
5木 郷土料理 秋田県	牛乳	牛乳				804	
	ごはん		米				
	メヒカリの唐揚げ	メヒカリの唐揚げ	油				
	白菜のごま和え		ごま 三温糖	はくさい ほうれん草 にんじん	しょうゆ		
	きりたんぼ汁	鶏肉 豆腐	油 さといも きりたんぼ	にんじん ごぼう ほんしめじ 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩		
チーズドック		チーズドック			14%		
6金	牛乳	牛乳				804	
	地粉うどん		地粉うどん				
	カレー南蛮うどん汁	豚肉 油揚げ	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし カレー粉 カレールウ しょうゆ		
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	油				
	ほうれん草のおひたし	干ひじき	油	ほうれん草 もやし	しょうゆ		
味付小魚	味付小魚				17%		
9月	牛乳	牛乳				778	
	ごはん		米				
	ほっけのみりん一夜干し	ほっけのみりん一夜干し					
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		
相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし	19%		
10火	牛乳	牛乳				802	
	はちみつパン		はちみつパン				
	白身魚のピザ焼き	タラ チーズ		玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう ケチャップ		
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩		
	ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 チーズ 脱脂粉乳	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう		
11水	牛乳	牛乳				885	
	高菜ごはん		米 三温糖 ごま	高菜漬	酒 しょうゆ		
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース		
	れんこんの炒め物	鶏肉	油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	れんこん さやいんげん チンゲン菜 にんにく しょうが	酒 しょうゆ 中華だし		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 ジャガイモ	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし		
みかん			みかん		15%		
12木 リクエ スト献立 吹上中	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				844	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	鶏肉のチップス焼き	鶏肉	マヨネーズ パン粉 ポテトチップス		塩 こしょう		
	きんぴらごぼう	豚肉	油 三温糖	ごぼう にんじん こんにゃく	和風だし 酒 みりん しょうゆ		
小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	だいこん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	和風だし	15%		
13金	牛乳	牛乳				865	
	中華めん		中華めん				
	担々麺の汁	豚肉 大豆 みそ	油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ たけのこ にら	豆板醤 甜麺醤 中華だし 洋風だし しょうゆ 酢 塩 こしょう チキンからスープ		
	ポテトベーコン炒め	ベーコン	油 ジャガイモ 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ		
黒豆入り黒糖蒸しパン	黒豆 牛乳	小麦粉 バター 黒砂糖		ベーキングパウダー	15%		

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	調味料	たんぱく質 (g)
16月	牛乳	牛乳				835
	ごはん		米			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	31.3
	チーズオムレツ	チーズオムレツ				15%
	フラワーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー	酢 塩 こしょう	
17火	牛乳	牛乳				827
	ごはん		米			
	さばのみそかけ	さば みそ	砂糖 でん粉		酒 みりん	36.5
	肉じゃが	豚肉	油 ジャガイモ 三温糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも	にんじん ごぼう 冬瓜 こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	
豆乳いちごパンナコッタ		豆乳いちごパンナコッタ			18%	
18水 世界の料理 アイスランド	牛乳	牛乳				788
	黒パン		黒パン			
	ブロックフィスクル	タラ 牛乳 生クリーム	オリーブ油 バター ジャガイモ	にんにく 玉ねぎ	酒 ホワイトルウ 塩 黒こしょう	33.3
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	きゅうり ほうれん草 コーン	しょうゆ 酢	
	キョーツーパ	豚肉 白花豆	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
ヨーグルト	ヨーグルト				17%	
19木 行事食 クリスマス	牛乳	牛乳				826
	コーンピラフ	ウィンナー	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん	コンソメ 塩 酒 しょうゆ 黒こしょう	
	ローストチキン	鶏肉	はちみつ	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	33.8
	クリスマスサラダ		油 三温糖	ブロッコリー コーン 赤パプリカ	酢 塩 こしょう	
	コンソメスープ	ベーコン	ジャガイモ 星型マカロニ	にんじん 玉ねぎ はくさい パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
セレクトデザート		セレクトデザート			16%	
給食回数		14回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		810 kcal 32.5g (16.0%)	

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

～日本全国郷土食めぐり～ ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。12月は「秋田県」です。秋田県は、「米どころ」と言われ白神山地をはじめとするミネラル豊富な水、昼夜の寒暖差により「あきたこまち」「ひとめぼれ」「サキホコレ」などの様々な種類の美味しい米を生み出し続けています。秋田県の郷土料理の特徴としては、米を使った料理が多く、米から作られる麴を使った料理が多くあります。きりたんぼは、炊いたご飯をつぶして串に刺して焼いたもので、野菜や肉と一緒に鍋に入れて食べる料理です。味わってみてくださいね。



冬休みにチャレンジ!

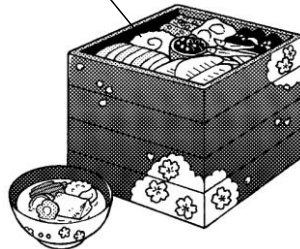
来年のお正月はおせち料理を作ってみませんか?
家庭でも作れるレシピを紹介します。



【伊達巻き】

形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。昔は、大事な文書や絵は巻物にしていたので、おせち料理には巻いた料理が多くあります。

材 料	4人分	切り方等
・はんぺん	120g	大1枚
・卵	3個	
・砂糖	27g	大さじ3
・だし汁	45g	大さじ3
・塩	1g	小さじ1/6
・油	適量	



【栗きんとん】

豊かさと勝負運を願って、黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う縁起物

材 料	4人分	切り方等
・さつまいも	250g	1cm厚さの輪切り
・砂糖	80g	大さじ8強
・栗の甘露煮シロップ	★ 15g	大さじ1
・みりん	18g	大さじ1
・塩	1g	小さじ1/6
・栗の甘露煮	12個	

<作り方>

- ①ボールに、はんぺんを入れて手でつぶします。
- ②①に卵、砂糖、だし汁、塩の順に加えてそのつど泡だて器で混ぜます。
- ③卵焼き器に油を塗って②を流し入れます。
- ④アルミ箔でふたをしてしっかりと焼き色がつくまで10～12分焼きます。【弱火】
- ⑤ひっくり返して卵焼き器に戻し入れアルミ箔でふたをして2～3分焼きます。【弱火】
- ⑥巻きすに焼き目の強い面を下にして置いてくると巻き、輪ゴムで2か所止めます。粗熱がとれたら8等分に切り完成です。

<作り方>

- ①さつまいもの皮をおき水につけておきます。
- ②鍋にさつまいもを入れかぶるくらいの水を入れ煮ます。【強火】ひと煮立ちしたらさつまいもが柔らかくなるまで煮ます。【中火】
- ③ざるにあけて湯を切り、さつまいもを鍋に戻し熱いうちにつぶします。
- ④③に★を加えて混ぜ、火にかけて練り混ぜます。【中火】
- ⑤鍋の底にへらの筋が残るようになったら、栗を加えて温めます。
- ⑥冷まして出来上がりです!