

12・1月給食だより



釧路市教育委員会教育支援課 給食担当発行 中学校給食センター TEL41-3021

調理スタッフの愛情ごはん♥ 12月6日(月)和風カレー丼

今月は、あやかさんが提案してくれたメニューです。おそばやさんのカレー南蛮を共にイメージし、考えてくれました。めんつゆを使った和風のカレーを作ります。いつものカレーとの違いを感じられるでしょうか？



12月のふるさと給食は、17日(金)です

くじら味噌ちゃんこ汁〜釧路でとれたくじら肉を使い、鶏肉と混ぜて肉団子にしました。野菜もたっぷり入れた味噌味のちゃんこ汁です。生姜が入り、体が温まる汁物です。

クジラは高たんぱく・低脂肪のお肉です。

今月の「和食の日」 12月1日(水)・15日(水)・17日(金) 1月17日(月)・19日(水)・24日(月)・28日(金)

ポーランド 世界味めぐり メニュー
1月27日(木) ビゴス

「ビゴス」はポーランドの家庭料理です。「ザワークラウト」というキャベツの酸っぱい漬け物や、豚やベーコンなどのかたまり肉を、炒めた玉葱と一緒に煮込みます。トマトやブルーを入れる家庭もあり、母から娘へと受け継がれるお袋の味とも言えます。給食ではザワークラウトの代わりにトマトを使って酸味を表現します。

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されている**おもな食品**です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「**卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)**」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。

12・1月の平均栄養価
エネルギー 776kcal
たんぱく質 29.9g

日曜	献立名	小皿	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	赤の仲間 体の組織を作る	緑の仲間 体の調子を整える
12月	ご飯		ご飯		
1水	じゃが芋と油揚げの味噌汁		じゃが芋	油揚げ 味噌	
	肉豆腐	○	三温糖 サラダ油	豚肉 厚揚げ 赤味噌	白菜 人参 長葱 生姜 にんにく
	若布ふりかけ		ごま	若布	
2木	バターロールパン		バターロールパン		
	ミネストローネ		じゃが芋 サラダ油 砂糖	ウインナー	玉葱 トマト 大根 人参 キャベツ セロリ バジル
	チキンカツ		パン粉 揚げ油	鶏肉	
	コーンソテー		砂糖 サラダ油		コーン
3金	ご飯		ご飯		
	卵と豆腐の中華スープ		澱粉	豆腐 卵 かまぼこ 若布	玉葱 人参
	ビビンバ丼	○	砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜
	グレーゼリー		ゼリー		グレープ
6月	ご飯		ご飯		
	ぎょうざスープ		ぎょうざの皮	ハム 豚肉 鶏肉	キャベツ 人参 生姜
	和風カレー丼	○	澱粉	豚肉 かまぼこ	玉葱 人参
7火	フチココアロールパン		フチココアロールパン		
	きのこうどん		うどん	豚肉 油揚げ	人参 長葱 しめじ えのき 椎茸
	チキンの味噌マヨサラダ		マヨネーズ(卵なし) 砂糖	ささみ 味噌	大根 キャベツ 人参
	チーズ			チーズ	
8水	くき若布ご飯		ご飯	くき若布	
	根菜のごまキムチ汁		じゃが芋 ごま ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	大根 ごぼう 人参 白菜 にんにく 長葱
	厚焼き卵	○		卵	
9木	コッペパン		コッペパン		
	小松菜と鶏肉のスープ			鶏肉	もやし 人参 コーン 小松菜
	和風スパゲティ		スパゲティ バター サラダ油 砂糖	ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 しめじ にんにく
	チョコチルド		チョコクリーム		
10金	ハヤシライス		ご飯 じゃが芋 砂糖 小麦粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
	みかん	○			みかん
13月	ご飯		ご飯		
	にらと卵の味噌汁		澱粉	卵 味噌	玉葱 にはら
	豚肉と春雨の葱塩炒め	○	春雨 ごま油	豚肉	キャベツ 人参 長葱 生姜
	ひじき海苔佃煮			ひじき 海苔	
14火	黒糖コッペパン		黒糖コッペパン		
	ポテトチャウダー		じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	玉葱 人参 コーン
	メンチカツ(ソース別添)		揚げ油 (小麦なし)	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱
	豆乳パンナコッタ		パンナコッタ(乳・卵なし)	豆乳	いちご
15水	ご飯		ご飯		
	沢煮糖			豚肉	大根 人参 ごぼう 筍 椎茸
	里芋と鶏肉の生姜煮	○	里芋 澱粉 三温糖 サラダ油	鶏肉	玉葱 人参 枝豆 生姜
	のりかつおふりかけ			かつお のり	

日曜	献立名	小皿	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	赤の仲間 体の組織を作る	緑の仲間 体の調子を整える
16木	ミルクロールパン		ミルクロールパン		
	若布と豆腐のスープ			豆腐 かまぼこ 若布	人参 しめじ 筍
	炒めビーフン(ソース)		ビーフン サラダ油 ラード	豚肉	キャベツ 人参 にはら
	ウエハース(バニラ味)		ウエハース		
17金	ご飯		ご飯		
	くじら味噌ちゃんこ汁		小麦粉	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌 赤味噌	大根 白菜 人参 長葱 生姜
	野菜のかき揚げ丼(タレ別添)	○			玉葱 人参 ごぼう 春菊
	きざみたくあん				大根
20月	スパイシーチキンカレー		ご飯 じゃが芋 サラダ油	鶏もも肉 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 人参 りんご にんにく
	みかん	○			みかん
21火	フチ甘納豆コッペパン		フチ甘納豆コッペパン		
	鶏白湯しおラーメン		ラーメン ごま油	鶏もも肉	白菜 人参 長葱 メンマ 生姜 きくらげ
	大根とツナの和風サラダ		ドレッシング	ツナ	大根 人参 ほうれん草 玉葱
22水	ご飯		ご飯		
	かぼちゃ団子汁			豚肉 油揚げ	かぼちゃ 大根 人参 長葱
	若鶏からあげ(2個)	○		鶏肉	
	鮭そぼろ			鮭	
1月	キャロットピラフ		ご飯	鶏肉	人参 コーン
14金	ポテトと鶏肉のスープ		じゃが芋	鶏肉	キャベツ 人参
	エビドリア	○	バター 小麦粉 サラダ油	牛乳 えび 脱脂粉乳 生クリーム	玉葱 バセリ
	アセロラゼリー		ゼリー		アセロラ
17月	ご飯		ご飯		
	つみれの味噌汁			豆腐 えび すりみ 油揚げ 味噌 赤味噌	白菜 人参 ごぼう 生姜
	阿寒ポークの照り煮	○	砂糖 澱粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 枝豆
	野菜ふりかけ			かつお	青菜 しそ
18火	フチコッペパン(スライス)		フチコッペパン		
	あんかけうどん		うどん 澱粉	豚肩ロース肉 油揚げ さつま揚げ	白菜 人参 小松菜 椎茸 生姜
	ホイップクリーム		砂糖		生クリーム
19水	ご飯		ご飯		
	あっさり塩鍋風			鶏もも肉 豆腐 油揚げ	大根 キャベツ 人参 にはら
	いろいろ野菜の卵焼き	○		卵 豚肉	人参 玉葱 ほうれん草
	昆布の佃煮			昆布	
20木	甘納豆コッペパン		甘納豆コッペパン		
	大根とベーコンのスープ			ベーコン	大根 人参 コーン
	ちらしスパゲティ		スパゲティ 砂糖 サラダ油	鶏肉 ちくわ	ごぼう 人参 生姜
21金	キーマカレーライス		ご飯 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト なす セロリ りんご 生姜 にんにく
	鉄分ヨーグルト(代替:ゼリー)				ヨーグルト
24月	若布ご飯		ご飯	若布	
	豚汁		じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう 長葱 にんにく 生姜
	いわしのみぞれ煮	○		いわし	大根
25火	フチココアロールパン		フチココアロールパン		
	くしろラーメン		ラーメン	豚肉 ちくわ	人参 メンマ 長葱 にんにく 生姜
	卵と枝豆のサラダ		マヨネーズ(卵なし) 砂糖	卵 ハム	人参 枝豆
26水	ご飯		ご飯		
	中華風若布スープ			ベーコン 若布	玉葱 白菜 人参
	春雨入り豚キムチ炒め	○	春雨 ごま油 砂糖	豚肉	もやし 白菜 人参 にはら 生姜
	味付け海苔			海苔	
27木	バターロールパン		バターロールパン		
	かぼちゃのポタージュ		バター 小麦粉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ 玉葱 コーン
	ピゴス		オリーブ油 砂糖	豚肩ロース肉	玉葱 キャベツ マッシュルーム トマト
	桃のタルト		タルト(卵・乳・小麦なし)	豆乳	桃
28金	ご飯		ご飯		
	むらくも汁		澱粉	卵 豆腐 かまぼこ	人参 長葱
	きつね丼	○	三温糖 澱粉 サラダ油	鶏もも肉 油揚げ	玉葱 ごぼう 人参 しめじ 生姜
	つば漬				大根
31月	ご飯		ご飯		
	豆腐と油揚げの味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	長葱
	じゃが芋のカレー煮	○	じゃが芋 三温糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 枝豆 にんにく
	こんぶと抹茶ふりかけ		米	昆布	