

# 12月 給食だより

今年も残すところ1ヶ月になりました。年末年始は、生活習慣の乱れから、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、ぐっすり眠り、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## 食卓で大活躍！変身上手な大豆

大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養価の高い食品として知られていますが、生のままでは食べられません。加熱したり、発酵させたり加工することで食べられるようになり、消化吸収率が上がります。大豆が加工により、どのように変身するかみていきましょう。



### 大豆はSDGsの目標達成にも一役買う！



「大豆ミート」というものを知っていますか？大豆ミートは肉の味や食感に近づけた食材です。人口増加により、肉の需要が高まり食料が足りなくなったり、牛や豚を育てるために大量の餌が必要になり、環境を壊してしまったりする可能性があります。そこで肉のかわりとなる大豆ミートが注目されています。また、肉よりも長期の保存ができることから、食品ロス削減にもつながります。

## 江戸っ子煮

### \*材料\* 【4人分】

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 牛こま切れ肉…80g       | } A |
| 砂糖……………小さじ 1/2   |     |
| しょうゆ……………大さじ 1/2 |     |
| みりん……………小さじ 1/2  |     |
| 大豆水煮……………140g    |     |
| 高野豆腐……………35g     | } B |
| たけのこ水煮…65g       |     |
| にんじん……………50g     |     |
| 昆布……………10g       |     |
| しょうゆ……………大さじ 1   |     |
| 砂糖……………大さじ 1     |     |
| 料理酒……………小さじ 2    |     |

### \*作り方\*

- ①牛肉を A であらかじめ煮しておく
- ②高野豆腐は戻して 1.5cm角に切る  
たけのこ、にんじんは 1cm角に切る  
昆布は戻して他の材料と同じくらいに切る
- ③適量の水ににんじんを入れ、やわらかくなってきたら、たけのこを入れる
- ④B を加え、大豆、高野豆腐、昆布を入れて煮る
- ⑤①を入れ、味がしみこむまで煮込んだら、できあがり



令和6年

12月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	牛乳 白飯 ハンバーグのおろしソースかけ 小松菜とうす揚げのおひたし かぶのとりみスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ うす揚げ 鶏肉	大根 にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ ブロッコリー かぶ しょうが	白飯 三温糖 ごま 油 でんぷん	789	32.4
3	火	牛乳 ポークカレーライス フルーツくず玉	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも パター 小麦粉 カレールウ くず団子	926	24.8
4	水	牛乳 玄米しそご飯 だし巻き卵 はりはり漬け きりたんぼ汁 青のり小魚	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 青のり小魚	切り干し大根 にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	玄米しそご飯 三温糖 ごま ごま油 きりたんぼ	787	32.1
5	木	牛乳 ミルクロール チキンカツ ブロッコリーサラダ さつまいものクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	ミルクロール 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 さつまいも 米粉 パター	849	34.0
6	金	牛乳 白飯 赤魚のごまみそだれ ひじきの炒め煮 かす汁	牛乳 赤魚 赤みそ ひじき さつま揚げ 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが にんじん さやいんげん 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま でんぷん 油 ごま油 里いも	749	34.9
9	月	牛乳 白飯 揚げギョーザ 海藻サラダ 味噌ラーメン	牛乳 豚肉ギョーザ 海そう 豚肉 赤みそ みそ	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ	白飯 油 三温糖 中華めん ごま油	793	25.1
10	火	牛乳 中華丼 コーンかきたまスープ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ にんじん だけのご 白菜 チンゲンサイ コーン なら みかん	麦飯 油 でんぷん ごま油	775	32.9
11	水	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん	牛乳 大豆 かえり煮干し 牛肉 厚揚げ 昆布	にんじん コーン 源助大根	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま 黒砂糖 じゃがいも	782	31.2
12	木	牛乳 パターロール いちごジャム 鶏肉のガーリックステーキ れんこんのマヨネーズサラダ 押し麦のスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	にんにく れんこん きゅうり にんじん 白菜 えのきたけ	バターロール いちごジャム 三温糖 ごま マヨネーズ さつまいも 押し麦	830	31.8
13	金	牛乳 白飯 ますの塩麹焼き キャベツの浅漬け いも煮汁 ラフランスゼリー <b>山形県メニュー</b>	牛乳 ます 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ	白飯 ごま 三温糖 里いも ラ・フランスゼリー	724	33.1
16	月	牛乳 梅ご飯 肉まん くきわかめの中華和え うずら卵とあさり入り タイピーエン	牛乳 くきわかめ あさり 豚肉 うずら卵	もやし コーン にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	とび梅ご飯 肉まん 三温糖 ごま油 油 春雨	741	26.2
17	火	牛乳 キムタク丼 のっぺい汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ キムチ たくあん ごぼう 大根 ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 里いも でんぷん	773	32.2
18	水	牛乳 白飯 あじの香味揚げ 小松菜のごま和え すきやき風	牛乳 あじ 牛肉 焼き豆腐	しょうが にんにく にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖 車ふ	824	38.0
19	木	牛乳 米粉パン チリコンカン 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ パセリ	米粉パン 油 じゃがいも	801	42.1
20	金	牛乳 白飯 ししゃもフライ 白菜のゆず香和え ほうとう汁 <b>冬至メニュー</b>	牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉 うす揚げ みそ	白菜 きゅうり にんじん ゆず果汁 大根 干しいたけ かぼちゃ ねぎ	白飯 油 三温糖 ほうとう	806	30.0
23	月	牛乳 ハッシュドビーフ カラフルサラダ セレクトケーキ	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく トマト フルーツチャツネ ブロッコリー コーン 赤ピーマン レモン果汁	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター ハヤシルウ 三温糖 オリーブ油 クリスマスケーキ	917	25.4

23日の給食に、ケーキをセレクトします。チョコケーキ、いちごケーキ、乳卵小麦不使用のチョコケーキ、いちごケーキの4種類があります。みなさんはどのケーキを予約しましたか？  
2学期最後の給食なので、楽しく食べて今年一年を締めくくりましょう！

