



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作りましょう。

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。ですが、一つ欠点があり、生のまま食べようとすると、ほとんど消化吸収されないのです。加熱したり、発酵させたり加工することでその消化吸収率は60~90%にまで上がります。大豆が加工によりどのように変身するか、見てみましょう。



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エサが必要になり、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
- 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
- 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の調味料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適量の水のにんじんを入れ、やわらかくなってきたら、たけのこを入れる
- ④調味料を加え、大豆、高野豆腐、昆布を入れて煮る
- ⑤あらかじめ煮ておいた①を入れ、味がしみこむまで煮込んだら、できあがり

給食センターでは…

毎日の給食をおいしく作るため、献立会議や調理の打合せを重ねています。給食の感想を聞かせてくださいね。



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								期買(g)	行事費等
2	月	麦 ご飯	牛乳	ビーフストロガノフ フルーツくず玉	牛乳、牛肉	玉ねぎ、にんじん、セロリー、 しめじ、にんにく、トマト、パセ リ、みかん、パイン、もも、バナ ナ	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、デミグラスソース、く ず玉	716	929
								18.3	22.4
								19.9	23.6
3	火	ご飯	牛乳	とりの照り焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳、鶏肉、うすあげ、絹ど うふ、みそ	しょうが、玉ねぎ、きゅうり、 コーン、にんじん、小松菜	ご飯、砂糖、片栗粉、じゃがい も、マヨネーズ	619	789
								24.5	29.5
								23.2	27.1
4	水	米粉 パン	牛乳	あじのアングレース コールスローサラダ かぶのとりみスープ チーズ	牛乳、あじ、鶏肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン、玉ねぎ、ブロッコ リー、かぶ、しょうが	米粉パン、片栗粉、油、砂糖、パ ン粉	656	820
								34.1	41.5
								24.9	29.8
5	木	ご飯	牛乳	ギョーザ ツナとブロッコリーの和え物 みそラーメン	牛乳、ギョーザ、ツナ、豚肉、 みそ、赤みそ	ブロッコリー、コーン、にんじ ん、もやし、キャベツ、にんに く、しょうが、ねぎ、チンゲンサイ	ご飯、ドレッシング、ラーメン、ご ま油	588	765
								22.2	27.5
								16.6	19.3
6	金	ご飯	牛乳	ししゃもフライ 切干大根のナムル 韓国風すき焼き煮	牛乳、子持ちししゃもフライ、 豚肉、焼きどうふ	切干大根、小松菜、にんじ ん、にんにく、しょうが、こん にやく、えのき、白菜、ねぎ、り んご	ご飯、油、砂糖、白ごま、ごま油、 くるまふ	594	783
								22.2	29.8
								20.8	24.6
9	月	麦 ご飯	牛乳	カレーライス ハンバーグ こんにやくサラダ	牛乳、豚肉、チーズ、ハン バーグ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、こんにやく、 ブロッコリー	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、カレールー、ドレッシ ング	707	924
								24.2	29.1
								25.0	30.3
10	火	ご飯	牛乳	赤魚のごまみそだれ ひじきのピリ辛炒め とりごぼう汁	牛乳、あかうお、赤みそ、ひ じき、ウインナー、鶏肉、木 綿どうふ	しょうが、コーン、たけのこ、 にら、大根、ごぼう、干しいた け、にんじん、ねぎ	ご飯、砂糖、ごま、片栗粉、油、 ごま油	585	754
								27.2	33.5
								18.5	21.7
11	水	ミルク ロール	牛乳	フライドチキン れんこんサラダ 大麦のスープ	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉	にんにく、れんこん、キャベ ツ、きゅうり、大根、にんじん、 しめじ、パセリ	ミルクロール、小麦粉、片栗粉、 油、砂糖、マヨネーズ、大麦	603	767
								34.5	43.2
								28.6	35.0
↓12月12日(木)は中学生献立コンクール入選献立です									
12	木	ご飯	牛乳	丸いもとれんこんの混ぜごはん ほかほか源助大根のおでん	牛乳、鶏肉、豚肉、あつあ げ、こんぶ	れんこん、たけのこ、にんじ ん、枝豆、大根、白菜、こんに やく	ご飯、さつまいも、丸いも、油、 砂糖	600	775
								23.2	28.6
								21.3	25.4
13	金	ご飯	牛乳	野菜のチヂミ チャプチェ 卵とわかめのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、 卵	しょうが、にんにく、赤ピーマ ン、小松菜、玉ねぎ、にんじ ん、ねぎ	ご飯、チヂミ、油、はるさめ、砂 糖、ごま油	589	752
								22.8	28.1
								16.4	20.5
16	月	ご飯	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢からめ あさり入り中華スープ	牛乳、豚肉、あさり、木綿ど うふ	しょうが、れんこん、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマ ン、チンゲンサイ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖	585	755
								27.1	33.7
								17.9	21.1
↓12月17日(火)は山形県の献立です									
17	火	ご飯	牛乳	ますの塩焼き 浅漬け 芋煮汁 ラ・フランスゼリー	牛乳、ます、牛肉	キャベツ、福神漬け、しめじ、 こんにやく、にんじん、ねぎ	ご飯、砂糖、里いも、ラ・フランス ゼリー	583	735
								24.3	29.8
								17.9	20.7
18	水	ミルク ロール	牛乳	メンチカツ かぶのサラダ にんじんポタージュ	牛乳、メンチカツ、ベーコン	かぶ、きゅうり、コーン、レモ ン、玉ねぎ、にんじん	ミルクロール、油、砂糖、じゃが いも、米粉、バター、生クリーム	621	811
								21.9	27.2
								24.7	30.8
19	木	ご飯	牛乳	出し巻き玉子 江戸っ子煮 みぞれ汁	牛乳、だし巻き玉子、豚肉、 大豆、高野豆腐、こんぶ、鶏 肉	たけのこ、にんじん、なめこ、 大根、ねぎ	ご飯、砂糖、里いも、片栗粉	590	757
								27.7	34.1
								18.2	21.0
↓12月20日(金)は冬至の献立です									
20	金	ご飯	牛乳	三味焼き 白菜のゆず香和え ピリ辛冬至汁 黒ごまプリン	牛乳、さつまあげ、鶏肉、み そ、	ねぎ、しょうが、にんにく、白 菜、小松菜、にんじん、ゆず、 かぼちゃ、大根、こんにやく、 しめじ	ご飯、ごま油、砂糖、黒ごまプリ ン	598	758
								22.9	29.0
								16.5	18.0
↓12月23日(月)はクリスマスの献立です									
23	月	麦 ご飯	牛乳	チリコンカンライス 野菜のスープ煮 クリスマスケーキ	牛乳、大豆、豚ひきにく、鶏 肉	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、 トマト、大根、キャベツ、にん じん、小松菜	麦ご飯、油、砂糖、片栗粉、クリ スマスケーキ	717	892
								26.6	32.8
								24.1	27.1

【お知らせ】㊤は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。