



12月前半

# 予定献立表



2023. 11. 30  
京丹後市立  
弥栄中学校

## ～給食週間～

12月、1月は給食週間があります。この期間を通して栄養や健康についての正しい知識を得たり、食べ物の大切さや食事を作る人、生産者の方の思いを知って感謝する機会にしてほしいと思います。

## ～いただきます「ごちそうさま」の意味を知っていますか？～

「いただきます」とは山のてっぺんを「頂(いただき)」といいますが、昔、貴重な品物をもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしまってもらったことから生まれた言葉です。また、食事で動物や植物の命をいただいていることへの感謝の気持ちをこめたいさつです。



「ごちそうさま」とは「ちそう」には「走(走る)」という意味があります。食事ができるまでには生産者や調理する人など様々な人のおかげでできています。その方々の苦勞や思いにありがとうございますと感謝するあいさつです。



## ～世界の料理・イギリス～

毎月5の付く日は「世界の料理」の日です。

今月はイギリスの料理で、「フィッシュアンドチップス」と「スコッチフロス」を出します。



「フィッシュアンドチップス」は、イギリスやニュージーランドなどの国でポピュラーな料理で、店や屋台などでもよく売られています。「フィッシュ」は魚のフライ、「チップス」はフライドポテトで、この二つの組み合わせです。

「スコッチフロス」は、スコットランドの伝統的な具だくさんスープで、大麦を入れることが特徴です。給食では押し麦を使って作ります。押し麦のプチプチとした食感を楽しみながら食べてください。「押し麦」には食物繊維が玄米の約4倍、カルシウムは、白米の約4倍、玄米の約2倍含まれているのです。

## 1日(金)

エネルギー 785 kcal

タンパク質 30.8 g

主食	カレーピラフ 
主菜	冬野菜のスーフ煮 
副菜	キャベツとハムのサラダ 
デザート	みかんゼリー 

## 4日(月)

エネルギー 702 kcal

タンパク質 27.2 g

主食	ごはん
主菜	関東煮 
副菜	磯香和え 
副菜	昆布佃煮 
牛乳	

## 5日(火)

エネルギー 832 kcal

タンパク質 31.5 g

主食	ごはん
主菜	フィッシュ&チップス 
副菜	コーンソテー 
副菜	スコッチフロス 
牛乳	

## 6日(水)

エネルギー 825 kcal

タンパク質 25.9 g

主食	ごはん
主菜	マーボー大根 
副菜	中華サラダ 
デザート	大豆とさつまいものスナック 
牛乳	

## 7日(木)

エネルギー 851 kcal

タンパク質 30.5 g

主食	ごはん
主菜	栄養満点ナゲット 
副菜	キャベツと豚肉の炒め物 
副菜	やかましい味噌汁 
牛乳	

## 8日(金)

エネルギー 692 kcal

タンパク質 28.1 g

主食	鶏ごぼうのピラフ 
主菜	ごぼう 
副菜	ゆでイカのマリネ 
副菜	コンソメスープ 
デザート	りんご 
牛乳	

## 11日(月)

エネルギー 749 kcal

タンパク質 34.2 g

主食	ごはん
主菜	マーマレードチキン 
副菜	きのこほうれん草のソテー 
副菜	ジュリエンスープ 
牛乳	

## 12日(火)

エネルギー 839 kcal

タンパク質 34.3 g

主食	黒豆ごはん 
主菜	豚肉のかりんと揚げ 
副菜	春菊のおひたし 
副菜	みそけんちん汁 
牛乳	

## ～「マーボー大根」～

ごはんにもよく合うメニューです。

<材料(4人分)>

大根	400g	水	100ml
豚ひき肉	150g	中華スープの素	小さじ1
しょうが	1かけ	さとう	小さじ1
にんにく	1かけ	濃口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	1個	赤だしみそ	大さじ1・1/2
にんじん	50g	トウバンジャン	少々
干しいたけ	1枚	片栗粉	小さじ1
葉ねぎ	30g	ごま油	小さじ1/2
炒め油	適量		

<作り方>

- 干しいたけは水で戻しておく。大根は拍子木に切り、下ゆでしておく。
- しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、戻した干しいたけはみじん切りにする。葉ねぎは小口に切る。
- 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、干しいたけを加え炒める。
- 野菜に火が通ったら、水、カッパ内の調味料、大根を加え煮る。葉ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に、香りづけにごま油を加える。

## ～「歯の日」～

今月は8日を「歯の日」として、よくかんで食べる「鶏ごぼうピラフ」「ゆでイカのマリネ」「りんご」を出します。鶏ごぼうピラフは、かみごたえのある麦ごはんで作ります。それぞれ違った食感があるのを感じながら、普段よりも意識してよくかんで食べましょう。



\*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。