

平成30年度1月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | エネルギー [kcal] 中学校 | 蛋白質 [g] 中学校 | ひとくちメモ |
|----|----|----|--|---|---|---|------------------------|-------------------|---|
| 9 | 水 | | フィッシュサンド(横割り丸パン・ 鱈のフライ・ソース) コーヒーマルク ABCスープ ブロッコリーのソテー | 乳飲料 コーヒー ベー コン まだら 鶏もも肉 | 丸パン マカロニ 小麦 粉 パン粉 ひまわり油 | たまねぎ にんじん はくさい ブ ロccoli | 770 | 38.6 |  <p>今年もおいしい給食を提供 できるよう努力してまいりま す。どうぞよろしくお願いい たします。</p>  <p>●七草(1月7日) 七草(人日の節句)では、1 年間の無病息災を願い、春 の七草が入った七草粥を 食べます。 17日:七草入り雑煮</p> <p>●鏡開き(1月11日) 10日:白玉ぜんざい 17日:七草入り雑煮</p> <p>●全国学校給食週間 (1月24日~1月30日) 18日:砂糖揚げパン 24日:おにぎり、すいとん、 鮭の塩焼き</p> <p>29日:くじらのオーロラ煮</p> <p>給食では東大和市産の 地場野菜も使用しており ます。</p> <p>※30日の「飛魚のつみれ 汁」は八丈島産飛魚を使用 しています。</p> |
| 10 | 木 | ○ | たくあんごはん 鶏肉の香味焼き こんにやくサラダ(柑橘ドレッシン グ) 白玉ぜんざい | 油揚げ 牛乳 鶏もも肉 海藻ミックス あずき | 精白米 精麦 強化米 き び砂糖 いりごま ひま わり油 ごま油 冷凍白 玉だんご | きざみたくあん にんにく こんに やく もやし にんじん | 905 | 36.1 | |
| 11 | 金 | ○ | ごはん ハンガリアンシチュー 海藻サラダ(たまねぎドレッシン グ) 白桃ゼリー | 牛乳 ベーコン 豚ひき 肉 海藻ミックス | 精白米 ひまわり油 じゃがいも 小麦粉 緑 豆はるさめ ピーチゼ リー | にんにく しょうが たまねぎ に んじん マッシュルーム缶 トマ ト缶ダイス トマトピューレー ピーマン もやし 白桃缶 | 879 | 23.7 | |
| 15 | 火 | ○ | ちゃんごどん ちくわの二色揚げ(カレー・青の り) キャベツと小松菜のじゃこ炒め | だし昆布 かつお節 さ ば節 鶏むね肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 焼竹輪 あおのり ちりめんじゃ こ | ひまわり油 冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 いりご ま | 干しいたけ にんじん はくさい い 根深ねぎ キャベツ こまつな ま | 812 | 43.5 | |
| 16 | 水 | ○ | ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ(中華ドレッシング) みかん(生) | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤 みそ | 精白米 ひまわり油 片 栗粉 ごま油 緑豆はる さめ | にんにく しょうが にんじん に ら 根深ねぎ もやし キャベツ みかん | 833 | 34.6 | |
| 17 | 木 | ○ | ごはん 七草入り雑煮 さばのごまみそかけ 白菜のおひたし(しょうゆ) | 牛乳 だし昆布 かつお 節 鶏もも肉 油揚げ さ ば 赤みそ | 精白米 ひまわり油 も ち ごま きび砂糖 | だいこん だいこん葉 かぶ かぶ 葉 にんじん 干しいたけ 根深 ねぎ ほうれん草 ゆず 春の七草 しょうが はくさい もやし | 785 | 35.2 | |
| 18 | 金 | ○ | 砂糖揚げパン カリフラワーのクリームシチュー フレンチサラダ(フレンチドレッシ ング) | 牛乳 ベーコン 鶏もも 肉 生クリーム ピザ チーズ | コッペパン ひまわり油 上白糖 じゃがいも 小 麦粉 バター | たまねぎ にんじん ぶなしめじ カリフラワー キャベツ 冷凍 ホールコーン | 829 | 26.5 | |
| 21 | 月 | ○ | 豚丼(ごはん・豚丼の具) うすくず汁 フルーツポンチ | 牛乳 かつお節 豆腐 か まぼこ 豚もも肉 | 精白米 くず粉 ひまわ り油 きび砂糖 | えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが たまねぎ こんに やく たけのこ水煮缶 ぶなし めじ 冷凍いんげん りんご缶 パインアップル缶 黄桃缶 | 763 | 36.0 | |
| 22 | 火 | ○ | 黒米ごはん 生揚げのうま煮 厚焼きたまご 白菜ともやしのごま和え(胡麻ド レッシング) | 牛乳 豚かた肉 生揚げ 厚焼きたまご | 精白米 精麦 黒米 ひま わり油 きび砂糖 片栗 粉 いりごま | しょうが にんじん 干しいた け たまねぎ たけのこ水煮缶 も やし はくさい | 822 | 32.7 | |
| 23 | 水 | ○ | ジャージャーめん(めん・肉みそ・ きゅうりともやしのサラダ) 洋梨缶・カクテルゼリー | 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 | 蒸し中華めん ごま油 きび砂糖 片栗粉 カク テルゼリー | にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこ水煮缶 きゅう り もやし 洋なし缶 | 817 | 33.1 | |
| 24 | 木 | ○ | おにぎり すいとん 鮭の塩焼き 煮びたし | 牛乳 かつお節 さば節 だし昆布 鶏もも肉 か まぼこ さけ切身甘塩 油揚げ | 精白米 ひまわり油 冷 凍すいとん | にんじん 干しいたけ たまね ぎ だいこん こまつな 根深ねぎ はくさい | 843 | 45.8 | |
| 25 | 金 | ○ | わかめごはん 里芋入り豚汁 メダイの唐揚げ 小松菜のおひたし(しょうゆ) | わかめ 牛乳 かつお節 だし昆布 豚もも肉 豆 腐 赤みそ 白みそ 梅 干し | 精白米 ひまわり油 さ といも 片栗粉 | ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな | 859 | 43.1 | |
| 28 | 月 | ○ | ごはん チキンカレー ひじきサラダ(青じそドレッシン グ) りんごゼリー | 牛乳 鶏もも肉 ほしひ じき | 精白米 ひまわり油 じゃがいも 小麦粉 き び砂糖 メープルシロ ップ りんごゼリー | にんにく しょうが セロリ た まねぎ にんじん アップルソース トマトピューレー キャベツ り んご缶 | 868 | 28.8 | |
| 29 | 火 | ○ | 朝焼き食パン(りんごジャム) 青大豆チャウダー くじらのオーロラ煮 | 牛乳 ベーコン 青大豆 ペースト 豆乳 生ク リーム くじら | 食パン バター 片栗粉 ひまわり油 じゃがいも きび砂糖 グラニュー糖 はちみつ くず粉 | にんじん たまねぎ コーン缶 ク リーム しょうが アップルソ ース レモン かぶ | 850 | 35.3 | |
| 30 | 水 | ○ | ごはん 飛魚のつみれ汁 豚肉の生姜焼き ヤングコーンサラダ(ノンエッグマ ヨネーズ) | 牛乳 つみれ かつお節 豚かたロース肉 | 精白米 ひまわり油 ノ ンエッグマヨネーズ | にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが たまねぎ キャ ベツ ヤングコーン缶 | 788 | 35.9 | |
| 31 | 木 | ○ | 家常豆腐丼(ごはん・家常豆腐) 春雨サラダ(中華ドレッシング) みかん(生) | 牛乳 豚かた肉 赤みそ 生揚げ | 精白米 ひまわり油 き び砂糖 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ | にんにく しょうが にんじん た けのこ水煮缶 干しいたけ ピーマン 根深ねぎ キャベツ も やし 冷凍ホールコーン みかん | 862 | 36.0 | |
| | | | | | | | 月平均 | 830 | 35.3 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 830 | 27-42 |

*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
*学校により給食の実施日は異なります。

*一月分の給食費は一月二十一日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。

世界の料理(ハンガリー) ~ハンガリアンシチュー~ 5人分

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> 小麦粉(ルー) 20g 油(ルー) 20g 油 1g にんにく(みじん切り) 2.5g しょうが(みじん切り) 2.5g ベーコン(短冊) 25g 豚ひき肉 110g 赤ワイン(下味) 12.5g たまねぎ(スライス) 310g にんじん(いちょう切り) 65g マッシュルーム缶 25g | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも(角切り) 175g トマト缶(ダイス) 53g 豚ガラスープ 42g 水 80g 黒こしょう 少々 トマトピューレ 26g デミグラスソース 37g 中濃ソース 大さじ1 ウスターソース 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 パプリカパウダー 小さじ1 カレー粉 少々 塩 小さじ1 ピーマン(千切り) 15g |
|---|---|

作り方

- ①Aを炒め、ルーを作る。
- ②豚肉は赤ワインにつけておく。
- ③油でにんにくしょうがを炒め、香りがでてきたらベーコンを加える。
- ④豚ひき肉を加え、肉に色がついてきたら、たまねぎとにんじんを加え炒める。
- ⑤マッシュルーム缶、じゃがいも、Bを加え、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥①のルーを加え、さらに煮込む。(5分程度)
- ⑦塩で味を調べ、最後にピーマンを加える。

ハンガリーには、パプリカを使った料理がたくさん！乾燥させて粉末にしたパウダーは、辛いものと辛いものがあり、給食では辛いものを使っています！

