

# 12月 予定献立と使用食材

月		火		水		木		金	
3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	牛乳
ごはん ひよこ豆の揚げがらめ 白菜の甘酢漬け さつま汁		ごはん いわしの蒲焼き ゆかり和え おでん		1/2コッペパン オムレツ アーモンド和え ソフト麺のミートソースかけ 国吉りんご		ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草と切干大根の浸し 肉じゃが みかん		米粉入りパン 変わりミートローフ フルーツヨーグルト和え カレーポトフ チョコレートクリーム	
ひよこ豆 高野豆腐 カシューナッツ 白菜 胡瓜 人参 こんにやく 豚肉 さつまいも 大根		いわし 生姜 胡瓜 キャベツ 大根 里芋 こんにやく 厚揚げ 魚団 昆布		もやし 小松菜 アーモンド ソフト麺 豚ひき肉 生姜 玉ねぎ 大豆 マッシュルーム パセリ		鮭 ほうれん草 キャベツ 切干大根 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん みかん		豆腐 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 果物缶詰 レーズン パナナ ヨーグルト 鶏肉 じゃがいも 人参 かぶ セロリ	
10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	牛乳
<b>地場産品献立</b> 麦ごはん 冬野菜カレー ウインナー 海藻サラダ		ごはん えびのチリソース ポイル野菜 ワンタンスープ		2/3コッペパン 高岡元気コロッケ 大根サラダ スープスパゲティ みかん		ひじきごはん ししゃもの天ぷら 小松菜の浸し じゃがいもときのこの味噌汁 ぶどうゼリー		<b>郷土食献立</b> ごはん 鶏肉の胡麻だれかけ やちやら和え 豆腐のすまし汁	
大根 豚肉 じゃがいも 人参 かぶ ウインナー キャベツ 胡瓜 人参 わかめ		えび にんにく 生姜 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー 人参 白菜 もやし 干し椎茸 ねぎ ワンタン		コロッケ 大根 人参 わかめ スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ コーン		油揚げ 人参 ひじき 大豆 こんにやく ししゃも じゃがいも えのき 玉ねぎ わかめ ねぎ		鶏肉 糸寒天 大かぶ 胡瓜 人参 豆腐 えのき おつゆ麩 ねぎ	
17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	
<b>冬至献立</b> 2/3ごはん いかのかりんとうがらめ ほうれん草の和え物 ほうとう鍋		<b>たかおか食19丼献立</b> 高岡野菜の肉みそ丼 もやしの浸し 豆腐のスープ ブルーベリーゼリー		キャロット食パン えびシューマイ カラフルソテー 肉団子スープ ミックスマツ		<b>クリスマス献立</b> クリスマスライス フライドチキン 野菜サラダ リボンマカロニのスープ クリスマスデザート		  <b>終業式</b>	
いか 大豆 アーモンド ほうれん草 もやし ほうとう かぼちゃ 大根 ごぼう 油揚げ ねぎ		豚ひき肉 にんにく 生姜 大根 ねぎ 生椎茸 玉ねぎ たけのこ もやし 胡瓜 ベーコン 白菜 ねぎ 豆腐		ベーコン キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 卵 白菜 干し椎茸 春雨 ねぎ		豚ひき肉 玉ねぎ マッシュルーム 鶏肉 ブロッコリー 人参 コーン パセリ			

※ 都合により献立を変更することがあります。

栄養価(平均): エネルギー646kcal 蛋白質25.2g 脂質20.4g

## 給食レシピ紹介① ~ほうとう鍋~

冬至にちなんだ、かぼちゃ入りの鍋で体もぽかぽか!



〈材料〉4人分

ほうとう(又は、きしめん) 200g  
かぼちゃ 100g 人参 50g だし 400ml  
里芋 100g 油揚げ40g 味噌 50g

〈作り方〉

- ①かぼちゃ、里芋は薄く切り、人参はいちょう切り、ごぼうはさががき、油揚げは油抜きして短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ固い材料から順に煮込む。
- ③ほうとうを入れ、味噌で味をつけてからねぎを入れる。

## 給食レシピ紹介② ~やちやら和え~

高岡に伝わるおもてなし料理☆

〈材料〉4人分

糸寒天 2g 生姜 少々  
大かぶ 150g 酢 大さじ1  
胡瓜 100g 砂糖 小さじ1  
人参 30g 塩 少々



〈作り方〉

- ①甘酢を作る。
- ②糸寒天は水でもどし、水気を切っておく。
- ③かぶ、人参は薄くいちょう切りにし、人参は熱湯に通しておく。
- ④胡瓜は板ずりしてからうすく輪切りにする。生姜はすりおろす。
- ⑤甘酢と②~④を合わせる。

**3学期の給食は、1月8日(火)始業式から始まります。**