



平成22年12月中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標 「からだが温まる給食を食べよう」

寒さもいよいよ本番です。寒く感じることは、ストレスになります。セーターを着たり、暖房でからだを温めるほかに、食事でからだを温めることも大切です。冬に出回る野菜や魚や肉などの食材は、寒い冬を乗り切るために栄養をたくわえています。そんな食材をたっぷり使って料理した、ポカポカ献立を食べて、からだのしんから温まりましょう。

月	火	水	木	金
		1日 ごはん 牛乳 くず煮汁 さんまの みぞれかけ のりつくだ煮	2日 ソフトめん 牛乳 中華あんかけ ショーロンボウ (3個) ミニマンゴープリン	3日 麦ごはん 牛乳 カレーシチュー コールスローサラダ 福神漬 卓上コールスロードレッシング
6日 ごはん 牛乳 とりすき 千草卵焼 みかん	7日 わかめごはん 牛乳 味噌おでん たこナゲット(3個) もやしのごまあえ	8日 サンドイッチロールパン 牛乳 ポークビーンズ シャキシャキポテトサラダ チキンソーセージ 卓上マヨネーズ	9日 麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 さつまいもコロッケ りんご	10日 発芽玄米ごはん 牛乳 かきたま汁 生揚げの 肉味噌かけ (3個) ゆずゼリー
13日 ごはん 牛乳 はくさいの オイスターソースいため まめあじの 南ばん漬 バナナ	14日 白玉うどん 牛乳 しっぽうどんの汁 れんこんフライ ミックスナッツ	15日 レーズンロールパン 牛乳 ジャがいもの バター煮 フルーツみつ豆	16日 麦ごはん 牛乳 大豆とこんぶの うま煮 いかバーグの銀あん スイートポテト 野菜ふりかけ	17日 にんじんごはん 牛乳 わかさぎの 黒ごまフライ(3尾) ボイルキャベツ 卓上味噌ソース いちごヨーグルト
20日 麦ごはん 牛乳 トクスープ ブルコギ パイナップル ココアパウダー	21日 クロワッサン はっこう乳 パンプキンポタージュ フライドチキン ブロッコリーの ドレッシングあえ チョコレートケーキ	季節がわかる行事 冬至(とうじ)ってなに？ 12月22日は、太陽の高さが一年でもっとも低くなり、昼が一年中でもっとも短く、夜が長くなります。 この日に食べるかぼちゃを冬至かぼちゃといいます。冬場は、野菜が少なくビタミン類が不足することから、江戸時代には、カロテンを多くふくむかぼちゃを食べて、かぜを予防する風習がありました。かぼちゃの栄養は、肌やのど、鼻の粘膜をじょうぶにして、病原菌がからだに入らないよう元気にしてくれます。		

◎ 都合により献立を変更する場合があります。



作ってみよう! 給食の味

パンプキンポタージュ



《材料》

4人分

ショルダーベーコン	40g	こしょう	少々
たまねぎ(うす切り)	160g	ホワイトルウ	32g
にんじん(せん切り)	60g	ささがきチーズ	4g
かぼちゃ(サイコロ切り)	120g	豆乳	160g
バター	4g	パセリ(ミジン切り)	5g
塩	小さじ1/3	洋風だしのもと	5g

《作り方》

- ①かぼちゃは、蒸して皮をむきつぶします。(冷凍かぼちゃは、解凍してつぶします。)
- ②鍋にバターをとかし、ベーコン、たまねぎ、にんじんをいためて、塩、こしょうをします。
- ③水とだしのもと、かぼちゃを入れ煮ます。
- ④煮えてきたら水でといたホワイトルウ、豆乳を入れてよくまぜながら煮こみます。
- ⑤パセリ、チーズをふり入れてしあげます。