

## 1 2月分 献立表（案）について

・給食回数は16回を予定しています。

・応募献立

17日（木）「白だしおでん」 光ヶ丘中学校 相宮佑飛（あいみやゆうひ）さん

・共同購入物資

14日（月）「愛知県産野菜入りコロッケ」50g・60g

・除去食はありません。

### 【献立説明】

1日（火）

・鶏肉と野菜のうま煮は、鶏肉やにんじん、ごぼう、じゃがいもなどを、むろ削りで取った出汁と三温糖やしょうゆの調味料と共に煮て作ります。

・生揚げのごまみそかけのたれには、いりごまとすりごまの2種類を使います。

2日（水）

・塩ちゃんこなべとゆずの香りサラダで、冬を感じられる献立です。

・塩ちゃんこなべには、旬の白菜を入れています。

・ゆずの香りサラダは、だいこんとにんじんを茹でて冷まし、ゆず果汁・糸かつお・しょうゆ・砂糖・油で和えて作ります。

3日（木）

・ビビンバは、子どもたちにも人気の献立です。

・口直しにデザートで野菜ゼリーをつけようと思います。

4日（金）

・豆乳シチューのルーは、給食センターで手作りします。

・野菜ソテーは、キャベツ・にんじん・しめじを洋風だし・塩・こしょうで調味して炒めて作ります。

7日（月）

・マーボー豆腐は子どもたちに人気の献立です。大豆が苦手な子どもたちでも食べられるように、細かく砕いた大豆を加えました。

・愛知しそ入り鶏春巻きは、愛知県産の青しそと青しそピューレでさっぱりした味付けになっています。

8日（火）

- ・豚丼の中には、豚肉や野菜の他に、小さく切った生揚げ入れて食べやすくしました。
- ・さばの銀紙焼きは、さばを骨まで食べられるようにやわらかくして、みそで味付けしています。

9日（水）

- ・かき揚げうどんの汁には愛知県産のみつばを使用する予定です。
- ・野菜かき揚げは、小学校40g、中学校50gを予定しています。
- ・フルーツゼリーミックスには、蒲郡みかんゼリーが使われています。

10日（木）

- ・九州地方でよく食べられる麦みそを使ったみそ汁にしました。
- ・冷たい牛乳を少しでも飲みやすいように、ココア牛乳のもとをつけました。

11日（金）

- ・塩焼きそばは、焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ちくわを塩だれ・しょうゆなどで調味して炒めて作ります。
- ・和風ミートは、20g程度のものを小学生2個、中学生3個を予定しています。

14日（月）

- ・愛知県産野菜入りコロッケは共同購入物資です。
- ・コーンソテーは、にんじん・コーン・ほうれんそうを洋風だし・塩・こしょうで調味して炒めて作ります。

15日（火）

- ・鶏肉じゃがは通常の肉じゃがの豚肉を鶏肉に変えて作りたいと思います。
- ・ウインナーとしめじのソテーは、ウインナー・しめじ・コーンを和風だし・塩・こしょうで調味して炒めて作ります。

16日（水）

- ・肉みそかけは、豚ひき肉、にんじん、干しいたけをみそで調味した子どもたちにも人気のあるメニューです。
- ・さつまいもと大豆のかりんとうは、油でカラッと揚げていきます。
- ・口直しに、みかんをつけました。

17日（木）

・白だしおでんは応募献立を参考にしました。豚肉・だいこん・ちくわなどを白しょうゆ・和風だし・砂糖・みりんで煮て作ります。

・ひじきのあえものでは、みどりの里のこまつなを使用する予定です。

18日（金）

・鶏団子スープは、鶏団子や匂のはくさいなどを使用して中華味に仕上げようと思います。

・揚げぎょうざは、小学生2個、中学生3個を予定しています。

・ナムルは、ほうれんそう・もやし・にんじんを茹でて冷まし、しょうゆ・酢・砂糖・ごま油で和えて作ります。

21日（月）

・冬至なので、かぼちゃを使った献立にしました。

・かぼちゃ挽肉フライは小学生40g、中学生60gを予定しています。

・野菜の彩りあえは、キャベツ・にんじん・コーンを使用して、彩りよく仕上げようと思います。

22日（火）

・クリスマスが近いことから、クリスマス献立にしました。

・カレーライス子どもたちから人気のメニューです。今回は、鶏肉を使用してチキンカレーにしようと思います。

・クリスマスなので、卵・乳不使用のガトーショコラを出す予定です。