

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	脂質 食塩相当量	
12月2日	主食とおかずの バランスを 考えながら 食べよう	ご飯 鶏のピリ辛みそ炒め 小松菜の磯和え けんちん汁	鶏肉 ＊みそ ＊木綿豆腐 削り節	焼きのり だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉 こんにゃく	米油 ごま油	*こまつな にんじん	キャベツ 玉葱 にんにく もやし ごぼう ＊だいこん ＊ねぎ	707 kcal 30.9 g 21.5 g 3 g
12月3日	福井が誇る B級グルメ ソースカツ丼	ソースカツ丼 キャベツのおかか和え えのきのみそ汁	かつお節 ＊うすあげ ＊みそ 豚肉	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	*ほうれん 草 にんじん	キャベツ 玉葱 えのきたけ ＊ねぎ	978 kcal 37.8 g 46.7 g 4 g
12月4日	県産の甘い サツマイモを コロッケで 楽しもう	給食コッペパン さつまいもコロッケ ミックスサラダ チキンのトマトシチュー	ロースハム 鶏肉 豚ひき肉	牛乳	コッペパン ＊さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 マカロニ	米油 オリーブ油 有塩バター	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ しめじ 玉葱	842 kcal 32.9 g 30.5 g 2.7 g
12月5日	食事中的マナー について考え 日々の食事を 振り返ろう	ご飯 肉豆腐 白菜のゴマかま和え ヨーグルト	牛肉 焼き豆腐 削り節 糸かまぼこ	ヨーグルト 牛乳	*コシヒカリ こんにゃく 焼きふ 砂糖	米油 いりごま	さやいんげ ん にんじん	*ねぎ ＊まいたけ ＊はくさい	740 kcal 31 g 22.5 g 1.6 g
12月9日	やわらかい鶏肉 を県産ねぎの 特製ソースで 味わおう	ご飯 鶏肉のネギ塩ソース にんじんの煎り大豆和え かきたま汁	鶏肉 ＊いり大豆 ＊木綿豆腐 ＊たまご 削り節	*わかめ だし昆布 牛乳	*コシヒカリ かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん ＊こまつな	しょうが ＊ねぎ ＊だいこん 玉葱	713 kcal 33.2 g 24.9 g 2.7 g
12月10日	都道府県給食 愛知県の献立 給食発祥！ 愛知の大人気 メニューです	ご飯 イカフライのレモン煮 ほうれん草のおひたし 名古屋の味噌煮込み鍋	*うすあげ かつお節 鶏肉 焼き竹輪 ＊みそ 赤みそ 削り節 イカ	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 こんにゃく ＊大麦めん 小麦粉 パン粉	米油	*ほうれん 草 にんじん	レモン もやし しめじ ＊ねぎ ＊はくさい	810 kcal 32.3 g 27.8 g 3.2 g
12月11日	アイアン献立 成長期に必要な 鉄分の摂取を 目的にした献立	麦ご飯 麻婆豆腐丼の具 とうもろこしの中華スープ キャベツのナムル	*木綿豆腐 豚ひき肉 ＊みそ ベーコン	わかめ 牛乳	*コシヒカリ ＊米粒麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ	米油 ごま油 いりごま	にら にんじん ＊ほうれん 草	たけのこ(水煮) ＊ねぎ にんにく しょうが とうもろこし 玉葱 キャベツ	784 kcal 31.9 g 28.6 g 4.1 g
12月12日	あったかい おでんを食べ 午後の活動に 備えよう	さくら飯 おでん 白菜のツナ和え 果物(菊花みかん)	鶏肉 焼き竹輪 ＊あつあげ うずら卵 牛すじ 削り節 ツナ	だし昆布 こんぶ 牛乳	*コシヒカリ ＊さといも こんにゃく 砂糖	すりごま		*だいこん ＊はくさい みかん	718 kcal 35.1 g 20.6 g 2.7 g
12月13日	皆で協力して 手早く準備や 片づけをしよう	ご飯 チキンカレー 小松菜のハムサラダ 福神漬・らっきょ	鶏肉 ロースハム	牛乳	*コシヒカリ じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	にんじん ＊こまつな	玉葱 にんにく しょうが もやし 大根(福神漬) らっきょう(甘酢漬)	817 kcal 27.4 g 27.6 g 4.8 g

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
12月17日	箸を使って 上手に魚を 食べてみよう	麦ご飯 さばのみそ煮 キュウリと切干の甘酢和え 沢煮椀風すまし汁	まさば ＊みそ 豚肉 削り節	だし昆布 牛乳	*コシヒカリ ＊米粒麦 砂糖	いりごま	にんじん ＊水菜	しょうが きゅうり 切干しだいこん 生しいたけ たけのこ(水煮) ごぼう	752 kcal 33.9 g 22.7 g 2.7 g
12月18日	甘いトーストで エネルギー補給 しっかり噛んで おいしく食べよう	シュガバタートースト カレーポトフ もやしのツナサラダ 果物(バナナ)	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	有塩バター 米油	にんじん さやいんげ ん ＊ほうれん 草	玉葱 キャベツ もやし バナナ パセリ	766 kcal 27.3 g 34.7 g 3.3 g
12月19日	歯っぴー献立 成長期に必要なカルシウム摂取を 目的にした献立	ご飯 タラの天ぷら 水菜と人参のごまあえ わかめのみそ汁 味付けのり	*うすあげ ＊みそ タラ	*わかめ 煮干し 味付けのり 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 小麦粉	米油 いりごま	にんじん ＊水菜 ＊こまつな	玉葱 ＊ねぎ	708 kcal 29.7 g 24.8 g 2.2 g
12月20日	冬至献立 ビタミンたっぷりの かぼちゃを味わい 元気に過ごそう	ご飯 厚揚げのガーリックマヨ焼き 大根のおかか和え かぼちゃのそぼろあん	*あつあげ ＊みそ かつお節 鶏ひき肉	粉チーズ 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉	マヨネーズ 米油	にんじん かぼちゃ	*だいこん しめじ ＊ねぎ 玉葱 しょうが にんにく	758 kcal 29.6 g 26 g 2.8 g
12月23日	クリスマス献立 誰もが知る あのメニューを 再現しました	ミラノ風ドリア風ライス ダイスカットサラダ チョコロールケーキ	豚ひき肉 牛ひき肉 ロースハム	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 小麦粉 かたくり粉 チョコ ロールケーキ	米油 有塩バター オリーブ油 生クリーム	にんじん トマト	玉葱 しょうが にんにく ＊だいこん きゅうり とうもろこし	928 kcal 30 g 40 g 4 g

12月の給食目標 調理の可能性を探ろう

12月になり、寒さも本格的になってきましたね。12月の給食は、23日（月）までとなっています。冬休みの期間、皆さんはどのように過ごす予定ですか？ まとまった時間のある人は、ぜひ冬休み中にお料理に挑戦してみてください。1年生は家庭科での調理実習も経験したところですから、感覚を忘れないためにもぜひやってみてください。自分で料理を作ると、生きていく上で役に立つスキルを身につけられるだけでなく、普段の食事を用意してくれる人のありがたさを感じることもできます。

料理に挑戦してみませんか？

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する

～給食レシピのご紹介～

かぼちゃのハヤシライス

【材料】4人分

- ・ごはん 800g
- ・牛豚合いびき肉 120g
- ・玉葱 200g（1玉）
- ・にんじん 60g（1/2本）
- ・かぼちゃ 200g（1/8個）
- ・グリーンピース 30g
- ・にんにく 1.2g（チューブ3cm）
- ・米油 6g
- ・塩コショウ 少々
- ・トマト缶 100g
- ・コンソメ 3g
- ・ハヤシルウ 80g
- ・水 500ml

【作り方】

- ① にんじんは厚めのいちよう切りし、かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋を用意し、油でにんにくと玉ねぎを中火で炒め、しんなりしたら塩コショウと肉を入れる。
- ③ 肉に火が通り、全体によくほぐれたら、ニンジンを入れて3分ほど炒める。
- ④ 分量の水を入れる。水が沸騰してきたらアクをとってトマト缶とコンソメを加える。
- ⑤ 火を弱め、かぼちゃを入れて煮込む。
- ⑥ かぼちゃが柔らかくなったら、グリーンピースとハヤシルウを入れて均一になるよう混ぜる。
- ⑦ 皿にご飯を盛り、出来上がった⑥をかける。

なぞとくに挑戦！この食べものななに？

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか？ の5つの絵をヒントに、 に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

「判じ絵」 = ひじき

①   =

②   =

③   =

④  - 1 =

⑤   =

ヒント     