

BEEF CURRY BEEF CURRY BEEF CURRY BEEF CURRY

～ 第2回ふるさと給食 ～

9日は今年度2回目となる、ふるさと給食の日です。メニューは、「大樹和牛のカレーライス」です。牛肉は大樹町和牛生産改良組合（組合長 岡本透さん）から無償提供していただいた大樹和牛を使っています。豊里の牧田日出男さんの農場で生産されたA5ランクの和牛です。今回は、ばら肉10kgともも肉20kgを提供していただきました。いつもの豚肉や鶏肉のカレーライスに入っている肉より、少し大きく厚めにカットしてもらいます。

給食ではなかなか食べることのできない牛肉です。生産者の方々に感謝して、おいしくいただきますしょう！

大樹高校3年生考案メニュー（7日）

メニュー：麻婆ラーメン、大学じゃがいも

【テーマ】ありそうで無かったメニュー

この給食のセールスポイント <高校生コメント>

今回のメニューは、今までありそうでなかったものを取り上げました。

1品目の麻婆ラーメンは、ゆで麺の上に麻婆豆腐をかけたものです。トロリとしたあんが麺にからみとても美味しく、たっぷりの野菜と豆腐が入っており栄養バランス的にもオススメです。

2つめの大学じゃがいもは、多くの人が考えるさつまいもをじゃがいもに変え、誰もが食べやすく費用も抑えられる1品となりました。作る人も、食べる人も得でしかない1品です！



12月 こんだてひょう

月	火	水	木 1	金 2	
主食 <small>(おもに体を動かすエネルギーのもとになる)</small>	★12月の平均値★ <小学生> エネルギー 693kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.3g <中学生・高校生> エネルギー 879kcal たんぱく質 34.2g 脂質 28.7g		かぼちゃパン	麦入りごはんの肉なべ井	
主菜 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>			パン	ツナマヨムレット	米、麦、豚肉、しらたき、人参、椎茸 ごぼう、白菜、玉ねぎ、舞茸
副菜 <small>(おもに体の調子をととのえるもとになる)</small>				卵、ツナ	
汁物 <small>(不足しがちな栄養素を補う)</small>				クリームシチュー	みそ汁
デザート・その他・飲み物 <small>(不足しがちな栄養素を補う)</small>				鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 プリン・牛乳	豆腐、油揚げ、わかめ 牛乳
			豆乳、水あめ		
5	6	7	8	9	
ごはん	ごはん	麻婆ラーメン	たまごパン	麦入りごはんのビーフカレー	
米	米	ラーメン、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にら 椎茸	パン	米、麦、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参	
さばの生姜煮	豚肉とうずらのしょうゆ煮込み		ケチャップ肉団子	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 第2回 ふるさと給食 (大樹和牛) </div>	
さば	豚肉、人参、長ねぎ、こんにゃく うずら卵		鶏肉、豚肉、玉ねぎ		
五目きんぴら		大学じゃがいも	キャベツとツナのサラダ		
豚肉、ごぼう、人参、しらたき ピーマン、椎茸、ごま		じゃがいも、ごま	キャベツ、ツナ、ごま		
にらたま汁	みそ汁	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> 大樹高校3年生 考案メニュー </div>	根菜スープ		
卵、にら、白菜	えのき、たもぎ茸、椎茸、白菜、人参		ごぼう、大根、人参、たけのこ、鶏肉		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ白玉・牛乳	
				もちら、ぶどうゼリー、みかん、ハイン 桃	
12	13	14	15	16	
ごはん	麦入りごはんのピビンパ井	あんかけ焼きそば	コッペパン(パンズ)	ひじきごはん	
米	米、麦、豚肉、たけのこ、人参 ほうれん草、もやし、ごま	焼きそば、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜 さくらげ、うずら卵	パン	米、鶏肉、ひじき、人参、しらたき	
鮭のつけ焼き			照り焼きハンバーグ	たらフライ・バックソース	
鮭			鶏肉、玉ねぎ、豚肉	たら、小麦粉	
豚肉とひじきの煮物		揚げしゅうまい	コーンサラダ		
豚肉、ひじき、さつまいも、人参		玉ねぎ、鶏肉、小麦粉、すりみ	コーン、キャベツ		
みそ汁	わかめスープ		コンソメスープ	豚汁	
キャベツ、玉ねぎ、生揚げ	わかめ、コーン、長ねぎ		ベーコン、大根、玉ねぎ、人参	豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根 人参、玉ねぎ、長ねぎ、豆腐	
牛乳	牛乳	牛乳	スライスチーズ・牛乳	牛乳	
19	20	21	22	23	
ごはん	ごはん	鶏ごぼううどん	チョコクリームパン	麦入りごはんのチキンカレー	
米	米	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、舞茸 こんにゃく	パン	米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参	
さばのみぞれ煮	ミートボールの酢豚風		鶏肉のごま照り焼き		
さば	鶏肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、枝豆 うずら卵		鶏肉、パン粉、ごま		
ごまみそ炒め		さつまいもコロッセ	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 冬至メニュー </div>		
鶏肉、人参、こんにゃく、いんげん うずら卵		さつまいも、小麦粉、ごま、卵			
みそ汁	水ぎょうざスープ		かぼちゃのポタージュ		
大根、小松菜、油揚げ	小麦粉、キャベツ、玉ねぎ、鶏肉 豚肉、ねぎ、チンゲン菜		ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参		
牛乳	牛乳	牛乳	みかん・牛乳	杏仁豆腐・ジョア	
				杏仁豆腐、桃	

12月22日は冬至です。

「冬至」とは、一年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は、かぼちゃを食べたり、湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ったりする風習があります。そうすることで、風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。

かぼちゃは昔から、風邪予防のためのビタミン類など、栄養をたくさん含んだ野菜で保存食としても大切な食べ物でした。新鮮な野菜が少なくなるこの時期に、冬を元気に乗り切るために、保存しておいたかぼちゃを食べる風習が広まったといわれています。

給食では「かぼちゃのポタージュ」を予定しています！



※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。