11(月)

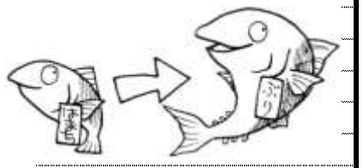
[牛乳]
牛乳

ごはん
はいが精米

魚のゆず塩焼き
はまち
塩
ゆず

せん切り大根の煮つけ
せん切りだいこん
つきこんにゃく
にんじん
うす揚げ
さんどまめ
米油
うすくちしょうゆ
さとう
酒
みりん
かつお昆布だし
出汁昆布
削り節

さつまいものみそ汁
さつまいも
とうふ
玉葱
わかめ
青ねぎ
かつお昆布だし
出汁昆布
削り節
みそ



838kcal

12(火)

[牛乳]
牛乳

ちゅうかふう かやくごはん
はいが精米
こいくちしょうゆ
さとう
酒　みりん
鶏ガラスープ缶
豚モモ肉
しょうが
たけのこ缶
にんじん
干し椎茸
うすくちしょうゆ
ウスターソース
出汁昆布
チンゲン菜

しゅうまい
豚モモミンチ肉
白ねぎ
しょうが
塩こしょう
かたくり粉
こいくちしょうゆ
酒　みりん
ごま油
△しゅうまいの皮
グリンピース
こいくちしょうゆ
酒酢
からし(粉)

白菜と春雨のスープ
とりミンチ
緑豆はるさめ
ほうれんそう
とうふ
たけのこ缶
にんじん
干し椎茸
はくさい
塩こしょう
うすくちしょうゆ
酒
みりん
鳥がらだし
かたくり粉

770kcal

13(水) 世界の料理 (ロシア)

[牛乳]
牛乳

オリーブパン
△オリーブパン

ボルシチ
牛うで肉
ベーコン
ウィンナー
米油
じゃがいも
玉葱
にんじん
マッシュルーム缶
かぶ
かぶ(葉)
キャベツ
ビーツ
赤ワイン
鳥がらだし
とりガラ
塩
こしょう
トマト缶
トマトピューレ
こいくちしょうゆ
みりん
チリパウダー
パセリ
生クリーム

ビーンズサラダ
大豆水煮
赤いんげん水煮
ホールコーン缶
△マカロニ
塩
こしょう
ノンエッグマヨネーズ
生クリーム

880kcal

寒くなると温かい料理が何よりです。ロシア料理の定番「ボルシチ」も、そんな家庭料理のひとつです。

野菜、じゃがいも、肉、ソーセージなどを切ってお鍋でコトコト煮ればからだも心もほっこり。特徴は、「ビーツ」という赤く甘い「かぶ」を使っていることです。

給食のスープは、鶏ガラをじっくり煮だして、とっています。

ビーツの茹で汁の一部は次の日の白玉餅にねりこみます。

14 (木) 全国の和食給食

[牛乳]
牛乳

すずしろごはん
はいが精米
だいこん
かぶ(葉)
米油
さとう
うすくちしょうゆ
白ごま

さけとじゃがいものつや煮
さけ　塩
かたくり粉
米揚げ油
じゃがいも
米揚げ油
かつお昆布だし
さとう
こいくちしょうゆ
酒　みりん
かたくり粉

小松菜のおひたし
こまつな
かつお昆布だし
塩
うすくちしょうゆ
みりん

梅白玉餅のみぞれ仕立て
白玉粉
絹ごし豆腐
ねり梅
かつお昆布だし
うすくちしょうゆ
塩
みりん
かぶ
にんじん
しめじ
みつば
かつお昆布だし
うすくちしょうゆ
塩
かたくり粉
ゆず

863kcal

兵庫県芦屋市の山手小学校と、京料理「たか木」の高木シェフとのコラボメニューをアレンジします。

大根とかぶの葉をきんぴら風に炒めたすずしろごはん。春の七草のひとつを先取りしています。

出汁のきいた甘辛いたれを絡めた、鮭とじゃがいものつや煮。

小松菜はゆでてから、八方出汁につけ、味をしみこませます。

白玉粉に豆腐と梅肉、赤く色づいたビーツのゆで汁を使って、小もちのように丸めてゆです。

かぶのみぞれ仕立てにしてお正月の華やかさを伝えます。