

# [ 配布用献立表 ]

2022年 12月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ		緑のグループ		黄のグループ		エチキ- たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るもとになる食品		主に体の調子をととのえるもとになる食品		主にエネルギーの もとになる食品		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
				肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
1 木	ミニコッペパン	○	オニオンスープ 白身魚のフライ キャベツサラダ	ベーコン,パサ フィッシュ	牛乳	にんじん,パセリ	セロリー,たまねぎ,えのきたけ, キャベツ,ホールコーン	ミニコッペパン, 薄力粉,パン粉	米油	624	806	kcal
2 金	ご飯	○	八宝菜 バンバンジーサラダ みかん	豚もも肉,いか 短冊,ささみフ レーク	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,はくさ い,たけのこ水煮,干しいたけ,も やし,きゅうり,みかん	金芽米,でんぶ ん,三温糖	ごま油,白いりご ま,白すりごま, 米油	572	716	kcal
5 月	ご飯	○	ワンタンスープ ピビンパの具 もやしのナムル	鶏ひき肉,豚も も肉,みそ	牛乳	にんじん,ほうれ んそう	たまねぎ,はくさい,干しいたけ,た けのこ水煮,もやし	金芽米,ワンタ ンの皮,三温糖	米油,ごま油,白 いりごま	581	747	kcal
6 火	ご飯	○	ポークカレー 大豆のサラダ りんご	豚もも肉,大豆, ささみフレーク	牛乳,乾燥わか め	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,りん ごピューレ,キャベツ,きゅうり,りん ご	金芽米,ダイス ポテト,カレール ウ	米油	614	792	kcal
7 水	チャーハン	○	担々こんにやくラーメン 春巻き きゅうりと大根の漬けごま油風味 いちごクレープ	焼き豚,いりたま ご,豚ひき肉,み そ	牛乳	にんじん,チンゲ ンサイ	ねぎ,にんにく,もやし,たまねぎ,だ いこん,きゅうり	金芽米,黄色そ うめんこんにやく く,春巻き,フレ ンズクレープ	ごま油,白いりご ま,白すりごま, 米油	676	884	kcal
8 木	背割りコッペパン	○	にんじんポタージュ フランクフルト レモン酢あえ	鶏むね肉,フラン クフルト	牛乳,牛乳,生ク リーム	にんじん,にんじ んペースト,パセ リ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホ ールコーン,レモン汁	コッペパン,ベ ンヤメルソース, 三温糖,上白糖	無塩バター	730	903	kcal
9 金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 野沢菜漬けあえ	油あげ,みそ,絹 生揚げ,豚ひき 肉,かつおぶし	牛乳,乾燥わか め	野沢菜漬け,に んじん	たまねぎ,ねぎ,たまねぎ,しょうが, だいこん	金芽米,じゃが いも,三温糖,で んぶん	白いりごま	664	873	kcal
12 月	ご飯	○	おでん ししゃもごま天ぷら のり酢あえ	うずら卵,焼き 竹輪,がんもど き	牛乳,結び昆 布,ししゃも,し しゃも,角刻みの り	にんじん	だいこん,はくさい,きゅうり,しめじ	金芽米,こん にやく,三温糖, 薄力粉	黒いりごま,米 油	605	778	kcal
13 火	栗入り五目ごはん	○	豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き 寒天サラダ レモンカスターダルト	油あげ,鶏むね 肉,木綿豆腐,み そ,鮭,ロースハ ム	牛乳,寒天	にんじん,こまつ な	切りごぼう,たまねぎ,キャベツ,え だまめ	金芽米,三温 糖,レモンカス ターダルト	栗,米油	656	823	kcal
14 水	ご飯	○	かぼちゃすいとん汁 たまごやき 大根のべっこう煮 しそひじき	油あげ,みそ,厚 焼きたまご,豚も も肉	牛乳,しそひじ き	こまつな,かぼ ちゃ,にんじん	はくさい,しめじ,だいこん	金芽米,すいと ん,三温糖	米油	629	787	kcal
15 木	抹茶揚げパン	○	ABCスープ ウインナー炒め ごまブロッコリー	ベーコン,ウイン ナー	牛乳	にんじん,チンゲ ンサイ,ブロッ コリー	たまねぎ,キャベツ,エリンギ,ホ ールコーン	コッペパン,上 白糖,マカロニ, でんぶん	米油,白いりご ま	699	878	kcal
16 金	ご飯	○	松本一本ねぎ入り鍋 さわらの幽庵焼き かぼちゃ団子	鶏だんご,焼き 豆腐,さわら,あ ずき	牛乳	にんじん,かぼ ちゃ	はくさい,しめじ,松本一本ねぎ,ゆ ず果汁	金芽米,しらた き,上白糖,いも 団子,三温糖		627	809	kcal
19 月	ご飯	○	コーンスープ サイコロステーキ(和ソース) かぶどきゅうりの即席漬 けミルメーク(ココア)	豚もも肉,豚も も肉,豚肩ロ ース	牛乳	こまつな,にんじ ん,かぶ葉	ホールコーン,コーンペースト,た まねぎ,エリンギ,にんにく,しょう が,だいこん,ソテーオニオン,レ モン汁,りんごピューレ,かぶ,きゅう り	金芽米,ミル メーク	米油	602	762	kcal
20 火	ライ麦ロール	○	野菜スープ ミートローフ ブロッコリーサラダ チョコレートケーキ	ベーコン,豚ひ き肉,鶏ひき肉, 液卵,ツナレトル ト	牛乳,サイコロ チーズ,牛乳	星型にんじん, にんじん,ブロッ コリー	はくさい,たまねぎ,セロリー,ソ テーオニオン,えだまめ,ホ ールコーン,キャベツ	ライ麦ロール,パ ン粉,三温糖,上 白糖,チョコレート ケーキ	オリーブ油	608	713	kcal
21 水	ご飯	○	昆布入りすまし汁 ブリの照り焼き ゆずの香あえ	凍り豆腐,ぶり	牛乳,角切り昆 布	にんじん,みつ ば	えのきたけ,ごぼう,キャベツ,きゅ うり,ゆず果汁	金芽米,こん にやく,三温糖, でんぶん,上白 糖		564	733	kcal
22 木	ご飯	○	大根のみそ汁 三色そばろ マカロニサラダ ヨーグルト	油あげ,凍り豆 腐,みそ,鶏ひき 肉,いりたまご, ツナレトルト	牛乳,焼きのり, ヨーグルト	にんじん,ブロッ コリー	たまねぎ,だいこん,ねぎ,しめじ, しょうが,えだまめ,ホールコーン, キャベツ	金芽米,しらた き,三温糖,マカ ロニ	米油	780	933	kcal

## 給食おすすめレシピ

### まぜっこサラダ

<材料>(作りやすい量:8人分ぐらい)  
 キャベツ 250g きゅうり 1本  
 にんじん 30g しらす干し 30g  
 乾燥ひじき 5g 白いりごま 5g  
 酢 大さじ1 油 大さじ2  
 しょうゆ 小さじ2

### <作り方>

- ①ひじきをぬるま湯で戻しておく。
- ②キャベツは短冊切り、きゅうりは1/2斜め切り、にんじんはせん切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、野菜とひじきをさっとゆでてから水冷し、水をきっておく。
- ④ドレッシングを作る。
- ⑤材料をすべて和える。

