

令和2年 12月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名			調味料	栄養価					
		主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(加研) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g			
1火	コッペパン チキンステーキマスタードソース ほうれんそうのサラダ(マヨネーズ) きのこチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 スキムミルク	ほうれん草 パプリカ とうもろこし 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参	パン 小麦粉 マヨネーズ 油	塩 コンソメ こしょう	784	31.6	3.7			
2水	さばのみそ煮 もやしのサラダ 呉汁	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 大豆	もやし きゅうり 人参 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 油	塩 こしょう 酢 みそ	830	31.4	2.6			
3木	ぎょうざ丼 ピリ辛和え にんたま汁 のむヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵	キャベツ たら 人参 きゅうり しいたけ 大根 玉ねぎ	米 油 ごま油 でん粉	酒 塩 こしょう しょうゆ キムチの素	791	32.8	3.2			
4金	フラワーロール いわしチーズフライ キャベツとコーンのサラダ カレーポトフ	牛乳 いわし チーズ ウィンナー	キャベツ とうもろこし 人参 白菜 大根	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	酢 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	833	29.3	3.2			
7月	とうふの土佐揚げ 野菜あんかけ 辛子和え 引き菜汁	牛乳 豆腐 かつお節 鶏肉 油揚げ	人参 三つ葉 大根 えのきたけ 小松菜 もやし キャベツ ごぼう	米 油 砂糖 でん粉	酒 うすくちしょうゆ しょうゆ 洋辛子 塩	833	27.9	3.1			
8火	ぶどうパン チキンピカタ キャロットサラダ じゃがいものトマト煮	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ	パン 油 砂糖 じゃがいも	酢 塩 こしょう ワイン しょうゆ コンソメ ケチャップ	826	28.1	3.5			
9水	ひじきごはん ぶりの竜田揚げ きゅうりのごま醤油和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき ぶり 卵	人参 たけのこ きゅうり	米 麦 油 ごま ごま油 小麦粉 砂糖	酒 うすくちしょうゆ しょうゆ 塩	854	32.2	2.3			
10木	エスカロップ 千切りキャベツ 三平汁 みそ仕立て	牛乳 豚肉 鮭	キャベツ 白菜 人参 長ねぎ	米 油 小麦粉 じゃがいも	ケチャップ ソース 酒 みそ 塩	813	31.8	2.4			
11金	子供パン(スライス) てりやきハンバーグ ごろごろサラダ(マヨネーズ) 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	パン でん粉 さつまいも 砂糖 マヨネーズ	酒 しょうゆ コンソメ こしょう 塩	818	30.9	3.9			
14月	コーンしゅうまい(2個) ガパオライス フォーガー	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ ビーマン 人参 パプリカ 長ねぎ きくらげ 小松菜 とうもろこし	米 油 砂糖 ビーフン	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう	797	31.4	2.5			
15火	地粉うどん 武州ほうとう ごまみそ肉団子 もやしと青菜のおひたし	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 大根 りんご しめじ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし	地粉うどん	酒 みりん 塩 しょうゆ みそ	766	28.9	3.8			
16水	にしんの梅醤油煮 白菜のゆず漬物 かぼちゃと豚肉の煮物	牛乳 にしん 豚肉	白菜 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ グリーンピース 人参	米 油 砂糖	塩 うすくちしょうゆ しょうゆ みりん 酒	791	33.3	2.8			
17木	かにたま 切干大根のナムル みそ麻婆豆腐	牛乳 かに 卵 豚肉 豆腐	切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉	酢 しょうゆ 一味唐辛子 みそ 豆板醤 塩 酒	831	30.8	2.8			
18金	リースパン ビーフシチュー チキンのチーズのせ ロマネスコのきらきらサラダ	牛乳 牛肉 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ パプリカ とうもろこし ロマネスコ ブロッコリー マッシュルーム グリーンピース	パン 油 砂糖 米粉 じゃがいも	ワイン こしょう コンソメ 塩 ソース	807	30.1	2.8			
21月	油淋鶏(2個) 回鍋肉 わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	長ねぎ えのきたけ たけのこ 人参 たら ほうれん草 キャベツ	米 油 でん粉 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ 酢 豆板醤 みそ テンメンジャン	846	32.9	3.3			
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ♪4日、7日、14日、15日、21日は、蕨市内の農家さんが作った野菜を使用する予定です。						平均栄養価			815	30.9	3.1

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

◆◆おいしさ発見！地域の食材◆◆

～埼玉県産牛肉フェア・鹿児島県産おさかなフェア～

「和牛肉等販売促進緊急対策事業」「学校におけるおさかな消費緊急対策事業」の一環で、給食で使用する食材を提供していただいています。

*和牛について

埼玉県のブランド和牛「武州和牛」を10～12月の給食で使わせていただきました。今月は「ビーフシチュー」が18日に登場します。

*おさかなについて

鹿児島県で養殖されたお魚を12～2月の給食で使わせていただきます。12月はブランドブリ「鱒王」、1・2月はブランドカンパチ「海の桜鮎」です。今月は「ぶりの竜田揚げ」が9日に登場します。

◆◆給食に初登場 ロマネスコ◆◆

12月18日の「ロマネスコのきらきらサラダ」の主役『ロマネスコ』は、ヨーロッパ生まれの野菜です。ブロッコリーやカリフラワーの仲間で、花のつぼみを食べます。色合はライトグリーン、味はブロッコリーに近く、食感カリフラワーのようにコリコリしているのが特徴です。ブロッコリーとカリフラワーの特徴を半分ずつもらったような野菜です。

ロマネスコは、ビタミンC、鉄、食物繊維など、不足しがちな栄養がたっぷりです。給食で初めて食べる人も多いかと思いますが、チャレンジしてみてくださいね！

◆◆調理員さんのアイデア献立◆◆

調理員さんが「みんなと食べたい給食」をテーマに献立を考えてくれました。全部で5回予定しています。楽しみにしていてくださいね♪

* 12月 1日…冬の寒い日に心も体も温まるような料理です。

* 12月10日…北海道にゆかりのある調理員さんが「寒い冬だからこそ、北海道のグルメで温まりたい！」と考えてくれました。

