



給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1 (金)	ご飯 キムチ鍋 ししゃもフライ ブロッコリーのおかか和え	豚肉 みそ 厚揚げ 鮭 たら ホキ かつお節	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	大根 ごぼう 白菜 キムチ ブロッコリー	米 砂糖 糸こんにゃく 小麦 でん粉	油
4 (月)	ご飯 がんもと野菜の煮物 春雨炒め	鶏肉 ハム	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	れんこん 椎茸 コーン きくらげ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 春雨	油 ごま油 ごま
5 (火)	食パン いちじくジャム すき焼きうどん 大根なます	牛肉 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき 大根	パン ジャム 乾麺 糸こんにゃく 砂糖	油 ごま
6 (水)	【マナーめざしの日】 麦ご飯 みそ汁 さばみぞれ煮 糸こんと人参のきんぴら 焼きめざし	牛肉 さば 油揚げ みそ	牛乳 焼きめざし	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 大根 えのき 生姜	米 麦 糸こんにゃく 砂糖	油 ごま
7 (木)	パン フォー・ガー 春巻 小松菜炒め	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜 ニラ	玉ねぎ 筍 キャベツ にんにく もやし かぼす エリンギ	パン 小麦 ビーフン 春雨 でん粉	ごま油 油
8 (金)	【郷土料理：嘉麻めし】 【お弁当おすすすめ料理の日】 嘉麻めし 豆腐汁 千草焼き ほうれん草のごま和え	牛肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 ハム かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	人参 ねぎ ほうれん草	しめじ ごぼう 玉ねぎ 椎茸 もやし りんご	米 砂糖 でん粉	油 ごま
11 (月)	麦ご飯 冬野菜のカレー 海藻サラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	人参 ニラ	玉ねぎ 大根 ブロッコリー ごぼう にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま
12 (火)	ミルクねじりパン 野菜ラーメン 黒糖ナッツ りんご	豚肉 みそ 大豆	牛乳	人参 ねぎ	きくらげ もやし コーン キャベツ 生姜 りんご	パン 中華麺 砂糖	油 ごま ピーナッツ

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

13 (水)	【ふるさと料理の日：ふ】 切干大根入りご飯 ふのすまし汁 ホキフライ キャベツのマヨネーズ和え	鶏肉 豆腐 油揚げ ホキ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	切干大根 えのき 白菜 キャベツ きゅうり	米 砂糖 おわらふ 小麦	油 ごま マヨネーズ
14 (木)	背割りコッペパン ボルシチ ツナサラダ ウィンナー	牛肉 ツナ ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン セロリ 大根 きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油
15 (金)	【かまっ子の日：大根】 ご飯 大根のみそ煮 いかりんぐフライ 三色和え	豚肉 厚揚げ みそ いか	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	大根 もやし	米 砂糖 さといも こんにゃく 小麦	油 ごま
18 (月)	【世界の料理：中国】 ご飯 中華風かきたまスープ ホイコーロー	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン	米 砂糖 でん粉	油 ごま油
19 (火)	ワンローフパン いちごジャム クリームスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 バター 生クリーム	人参 パセリ	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー コーン	パン 砂糖 ジャム スパゲティ 小麦	油 アーモンド
20 (水)	【冬至】 麦ご飯 ほうとう ころっとさつま揚げ いんげんのソテー	鶏肉 みそ たら いか 天ぷら	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ いんげん	ごぼう 玉ねぎ 白菜 れんこん 大根 筍	米 麦 やせうま 里芋	油
21 (木)	【クリスマスメニュー】 ライ麦パン 野菜スープ 手羽元照り焼き ほうれん草とコーンのソテー クリスマスデザート	とりにく ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	セロリ キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも クリスマス デザート	油

だいこんに **大根のみそ煮** ~ かまっ子の白レシピ紹介 ~

学校給食では、嘉麻市でとれただいこんを使っています!

＜材料 4人分＞

- 豚肉スライス・・・100g
- 大根・・・1/3本
- 里芋・・・3個
- にんじん・・・1/4本
- こんにゃく・・・100g
- 炒め油
- 砂糖
- みりん
- 酒
- 濃口しょうゆ
- みそ・・・大さじ2

＜作り方＞

- 1 豚肉は、4～5センチ幅に切る。
大根は、大きめの乱切りにし、下ゆでする。
里いもは、皮をむき、ひと口大に切り下ゆでする。
にんじんは、いちよう切りにする。
こんにゃくは下ゆですて、2～3センチ角に切る。
- 2 鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒め、切った材料を加え、砂糖と水（ひたひたになるくらい）を加えて煮る。
八分くらい煮えたら、調味料を加え、ひと煮立ちさせて完成。