



徳島市中学校給食予定献立表

令和3年12月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)					
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	水	(ごはん) 牛乳 ドライカレー コーンスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 でんぷん	油 カレールウ
2	木	麦ごはん 牛乳 すきやき きゅうりのかおりづけ プリン	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 京ねぎ きゅうり	精白米 強化米 押麦 もち麩 さとう プリン	油 ごま油
3	金	ごはん 牛乳 焼肉 厚焼き卵	牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ 厚焼き卵	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ りんご にんにく	精白米 強化米 さとう	油 黒ごま ごま油
6	月	ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ ブロッコリー マヨネーズ 大豆入りきんぴらごぼう	豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 かぼちゃコロケ さとう	油 マヨネーズ 白ごま ごま油
7	火	(ごはん) 牛乳 ピピンパ ワントンスープ	豚ひき肉 赤みそ ささみ きんし卵 ベーコン	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ はくさい	精白米 強化米 さとう ワンタン	白ごま ごま油 油
8	水	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし	豚肉 さつまあげ がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
9	木	ごはん 牛乳 小さいわしのフライ ポイルキャベツ ウスターソース 豚肉とこんにゃくのみそ煮	小さいわしのフライ 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく たけのこ しょうが	精白米 強化米 さとう	油
10	金	食パン チョコペースト 牛乳 焼きビーフン フルーツババロア	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ みかん 黄桃 パイ	食パン ビーフン ババロアの素	チョコペースト 油 ごま油
13	月	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ゆかりづけ れんこんの炒め煮	さばのみぞれ煮 豚肉 さつまあげ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	はくさい れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
14	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 大根サラダ 青じそドレッシング	豚ひき肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース しょうが にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油
15	水	玄米ごはん ふりかけ (大豆) 牛乳 鮭の野菜カツ ピーナッツあえ	鮭の野菜カツ いか	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	精白米 強化米 玄米 さとう	油 ピーナッツ
16	木	(ごはん) 牛乳 キムチ丼 ポークしゅうまい	豚肉 ポークしゅうまい	牛乳	にら にんじん	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま
17	金	ごはん 牛乳 タチウオカレーフライ 塩昆布あえ けんちん汁	タチウオカレーフライ とうふ とり肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さいとも	油 ごま油
20	月	わかめごはん 牛乳 野菜いため ミートキャロットオムレツ ハニーピーナッツ	豚肉 いか ミートキャロットオムレツ	牛乳 わかめごはん の素	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油 ハニーピーナッツ
21	火	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ ごまドレッシング クリスマスゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも クリスマスゼリー ごまドレッシング	油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース
22	水	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 かぼちゃのみそ汁	ホキ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	レモン汁 たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油
23	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごまあえ キャンディチーズ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ	精白米 強化米 さとう	白ごま

は、食育の日の献立です。タチウオ、大根、ねぎ、きゅうりなど、徳島県産の食材を多く使った献立を実施します。この日の「タチウオカレーフライ」は、新型コロナウイルス感染症に関する国の経済対策の補助事業として提供されるものを使用します。

作ってみよう！給食の人気レシピ キムチ丼

<材料4人分>

キムチ・・・80g	もやし・・・120g	A	B	砂糖・・・大さじ2
豚肉・・・100g	白菜・・・200g			しょうゆ・・・大さじ1と2
おろし生姜・・・少々	にら・・・40g			コチュジャン・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1	玉葱・・・120g			ごま油・・・少々
酒・・・小さじ1	人参・・・60g			白ごま・・・小さじ1
	にんにく・・・少々			油・・・少々

<作り方>

- ①豚肉に、Aで下味をつけておく。
- ②白菜は短冊切り、もやしとにらは3cm程度の長さに切る。人参、玉葱はせん切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ③油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒める。
- ④人参、玉葱を加えて炒める。キムチと白菜も加え、Bを入れて味付けし、炒める。
- ⑤もやし、にらを加えて炒め、ごま油、白ごまをふって仕上げ、ご飯の上に盛り付ける。

★徳島市教育委員会体育保健給食課よりお知らせ

～学校給食パネル展～

日時：令和3年12月8日(水)～12月10日(金)12時まで
 場所：ふれあい健康館 1階 きっかけ空間
 内容：給食レシピや学校の給食の取り組みなどのパネル展、学校給食に関するポスターの優秀作品掲示。

1月の学校給食週間に先駆けて実施します！
見に来てね！

