



令和2年12月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数16回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	2日 滋賀県の料理 「打ち豆」とは、大豆を木づちでひとつひとつつぶして乾燥させた物です。「勝負に打ち勝つ」という意味で、織田信長は兵士たちに食べさせたものだと言われています。「わかさぎ」は、滋賀県の余呉湖や琵琶湖でとれる淡水の魚です。 	1日 切り干し大根の中華サラダ 揚げギョーザ 3個 和風豚骨ラーメン	2日 赤こんサラダ わかさぎフリッター 3尾 棒チーズ ご飯 打ち豆汁	3日 ほうれん草の さばのみそ煮 プチゼリー ごま和え ご飯 いものこじる	4日 厚焼き玉子 ツナ和え わかめご飯 大根と豚肉の煮物	
		赤	豚肉 なたと ギョーザ ハム	わかさぎフリッター 大豆 みそ	さば みそ 厚揚げ	豚肉 ちくわ 玉子 ツナ
		緑	牛乳 にんじん もやし キャベツ ねぎ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし 中華めん 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳 チーズ にんじん 赤こんにやく れんこん キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ ご飯 じゃがいも 油 ドレッシング	牛乳 にんじん ほうれん草 白菜 とうもろこし 大根 ねぎ えのきたけ ご飯 砂糖 里いも でんぶん みかんゼリー ごま	牛乳 わかめ にんじん 小松菜 大根 しょうが キャベツ ご飯 里いも 砂糖
献立名	7日 ちりンドロ スペイン風オムレツ オレンジ ご飯 ポルダルサ	8日 シューマイ 3個 ハンサンスー ご飯 マーボー大根	9日 白ごまつね 2個 桃かぶの 和風和え みかん ご飯 親子煮	10日 ごぼうサラダ 愛知の 野菜コック クロールパン サーモンボールの クリーム煮	11日 れんこんバーグの あんかけ 即席漬け 愛知の 大根葉ご飯 さつま汁	
	赤	オムレツ 鶏肉 ひよこ豆 たら	豆腐 豚肉 みそ シューマイ	鶏肉 卵 はんぺん 凍り豆腐 つくね	サーモンボール ハム	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ
	緑	牛乳 にんじん トマト 玉ねぎ にんにく ねぎ オレンジ ご飯 でんぶん じゃがいも	牛乳 にんじん 大根 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ご飯 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	牛乳 にんじん 玉ねぎ グリンピース 桃かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん ご飯 砂糖	牛乳 にんじん 玉ねぎ かぶ グリンピース ごぼう キャベツ とうもろこし パン コロケ ルウ 油 ドレッシング	牛乳 にんじん 大根葉 しそ れんこん キャベツ 大根漬け 大根 ねぎ ご飯 砂糖 でんぶん さつまいも ごま
献立名	14日 うな井の具 磯煮 プチゼリー2個 うな井 けんちん汁	15日 かぼす和え とり天2個 五目うどん	16日 大根サラダ ヨーグルト 福神漬 カレーライス	17日 フルーツポンチ ホキフライ マイクロールパン 冬野菜のポフ	18日 ささみと野菜の いわしの梅煮 みかん 和え物 ご飯 みそおでん	
	赤	うなぎ 豆腐 油揚げ 鶏肉 はんぺん	豚肉 油揚げ かまぼこ とうもろこし 鶏肉	豚肉	ウインナー ホキフライ	豚肉 とうもろこし はんぺん みそ いわし 鶏肉
	緑	牛乳 ひじき にんじん ごぼう 大根 ねぎ しいたけ とうもろこし 枝豆 こんにやく ご飯 里いも 砂糖 りんごゼリー	牛乳 にんじん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが キャベツ かぼす 白玉うどん 小麦粉 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト にんじん 玉ねぎ にんにく 大根 キャベツ とうもろこし 福神漬 麦ご飯 じゃがいも ルウ ドレッシング	牛乳 にんじん パセリ れんこん 大根 玉ねぎ 白菜 パン 黄桃 りんご パン みかんゼリー 油	牛乳 にんじん 小松菜 大根 キャベツ こんにやく 梅 みかん ご飯 里いも 砂糖
献立名	21日 かぼちゃ挽肉 サンドフライ ゆかり和え ご飯 豚汁	22日 クリスマス セレクト? 花野菜サラダ スマイルポテト2個 ピーズチュー	7日 スペイン料理 「チリンドロン」は、鶏肉と玉ねぎを使ったトマトの煮物です。ご飯にかけて食べてください。「ポルダルサ」は、ねぎと干しだらのスープです。給食では、タラの角切りをスープに入れました。スペインといえば、「パエリア」が有名ですね。 	15日 大分県の料理 「とり天」は、昭和37年に大分県の食堂でうまれた郷土料理です。鶏の胸肉に衣をつけて天ぷらにしました。「かぼす」は、大分県でたくさんとれる果実です。あえ物にかぼす果汁を使っています。 	21日 冬至 「冬至」は、1年で最も昼の時間が短い日です。この日に「かぼちゃ」を食べて、「ゆず湯」に入ると、かぜなどの病気にならないと言われています。かぼちゃには、病気を予防するビタミンや食物繊維が多く含まれています。 	
	赤	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛肉			
	緑	牛乳 にんじん かぼちゃ キャベツ もやし 赤じそ ごぼう ねぎ 大根 ご飯 里いも 油	牛乳 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム にんにく カリフラワー ロマネスコ とうもろこし 麦ご飯 じゃがいも クレープorゼリー ルウ ドレッシング			

赤：おもに体をつくるもの

緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

親子で作ろう!! スペイン料理(チリンドロン)

〔材料〕	〔分量 (4人分)〕
鶏もも肉	100g (1/2 枚)
玉ねぎ	中 1個
にんじん	1/3 本
ひよこまめ	50g
にんにく	1片
トマト缶 (ダイス)	100g
トマトケチャップ	大さじ 3杯
しょうゆ	小さじ 2/3 杯
塩、こしょう	少々
赤ワイン	小さじ 1杯
片栗粉	小さじ 1杯

〔作り方〕
① 鶏肉は2cm角に切る、にんじん1cmのサイコロ切り、たまねぎスライス、にんにくみじん切りにする。
② 鍋を温め、炒め油をひき、にんにくを炒め香りを出す。香りがでたら、鶏肉、たまねぎ、にんじんをよく炒める。
③ トマト缶を入れ煮て、ひよこ豆、調味料を入れて煮込む。
④ 塩、こしょうで味を整え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

チリンドロンは、スペイン語でカルタ(トランプ)の意味もあります。
 スペイン語講座
 こんにちは→オーラ ありがとう→グラシアス おいしい→デリシオーソ

スペインって

どんな国?

正式名は「スペイン王国」
 首都はマドリード
 面積は日本の1.3倍
 オリーブオイルの生産が世界一
 主食はパン
 義務教育は10年



スペイン国旗