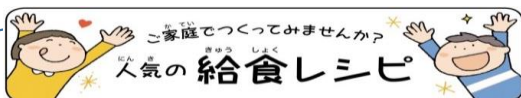


令和6年度 12月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
 - ごはん - バーベキューチキン - こんにやくのチャプチェ - 白菜のスープ - ぶどうグミ	 - ごはん - 米粉入り春巻き - 八宝菜 - わかめスープ	 - キムタク丼 5種の野菜入り焼売 - ほうれん草のみそ汁	 - ごはん - ほっけ塩焼き - にんにく肉じゃが - 小松菜のみそ汁	 - だしうどん - 信田煮 - キャベツのみそ炒め - お米のタルト
小 617 23.6 中 798 29.5	小 651 20.2 中 838 24.7	小 660 27.7 中 820 33.4	小 601 29.4 中 785 37.2	小 602 26.6 中 774 33.1
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
 【減塩献立】 - ごはん - さばのソース焼き - 筑前煮 - 厚揚げのみそ汁	 - ごはん - ポテトコロッケ - ひじきのカレーケチャップ煮 - えのきのみそ汁 - りんごゼリー	 【減塩献立】 - ごはん - スタミナ丼 - 根菜のみそ汁 - りんご	 【かみかみ献立】 - ごはん - たらのみそマヨ焼き - もやしのひき肉炒め - 中華風コーンスープ - 紫いもチップス	 - バーガーパン - エビカツ - 焼きそば風切干大根 - かぼちゃのポタージュ
小 636 30.5 中 818 38.8	小 620 19.3 中 784 23.0	小 625 27.5 中 783 33.9	小 622 26.9 中 782 30.8	小 686 26.0 中 839 31.3
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
 - ごはん - ヤンニョムチキン - ジャーマンポテト - キャベツのスープ	 - ごはん - おかかふりかけ - 青じそ風味の鶏つくね - 茎わかめのきんぴら - じゃがいものみそ汁	 - じゃがいも入りハヤシライス - ごまブロッコリー - 手作りアップルパイ	 【食育の日】 - ごはん - 赤魚のみそ焼き - 大根のさっぱり煮 - 白菜のしょう油汁 - 黒糖ピーンズ	 - チャンポン麺 - 小籠包 - みかんゼリー
小 673 26.7 中 839 30.3	小 630 32.0 中 794 36.4	小 821 27.4 中 991 33.1	小 608 30.0 中 780 34.7	小 621 28.9 中 786 35.2
23日(月)	24日(火)	25日(水)	今月の北秋田市産 ◎ 米 ◎ 白神にんにく ◎ ねぎ ◎ だいこん ◎ かぼちゃ ◎ 大豆 ◎ しいたけ ◎ りんご ホームページで 学校給食を紹介中！ 	
 - ごはん - さばのトマみそ煮 - 洋風きんぴら - ウインナースープ	 - ごはん - いわしのおろし煮 - 坦々もやし - どさんこ汁	 【クリスマス献立】 - ストロベリー - 皇のハンバーグカレー - クリスマスいちごプリン		
小 632 21.9 中 791 26.4	小 627 29.1 中 798 35.9	小 707 24.2 中 859 29		

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※ひとり当たりにつく個数を①②で表しています。



「たらのみそマヨ焼き」

【材料】 1人分

タラ切身 小1切れ
 料理酒 小さじ 1
 たまねぎ 5g
 粉チーズ 小さじ 1/2
 マヨネーズ 大さじ 1
 みそ 小さじ 1
 料理酒 小さじ 1
 アルミカップ

A

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにして、きつね色になるくらいしっかりと炒める。
- ② タラに料理酒をかける。
- ③ Aの調味料と①の炒めたたまねぎを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ アルミカップに②を入れ、その上に③のソースをかけて、乾燥パセリ（分量外）を振りかけ、180℃20分焼く。
(魚焼き機などでも可)



12月の献立にのせていたレシピを紹介します。
ぜひお家でも作ってみてください。

