

12月1日(金)



【献立表】

ごはん
かれのいの西京漬け焼き
納豆のスタミナ炒め
のっぺい汁
チュロス
牛乳

12月4日(月)



【献立表】

ごはん
豚肉のポテトはさみ焼き
たくあん和え
ピリ辛みそ汁
牛乳

12月5日(火)



【献立表】

セサミトースト
捨てちゃう野菜たちのアーリオオーリオ
ビーフシチュー
べにまどんな
牛乳

「むだなく食べようレシピ集」より、野菜の茎や皮を活用したアーリオ・オーリオです。にんにくの風味でおいしく食べられました。

12月6日(水)



【献立表】

- 麦ごはん
- にらの卵焼き
- 焼肉サラダ
- 鶏だし香る!貝たくさんわかめスープ
- ヨーグルト
- 牛乳

「むだなく食べようレシピ集」より、鶏肉のゆで汁を使用するわかめスープです。給食では、鶏肉をスープの具とさせていただきました。

12月7日(木)



【献立表】

- パセリライス
- シュクメルリ
- かぶサラダ
- ほうれん草スープ
- ミルクコーヒー
- 牛乳

12月8日(金)



【献立表】

- ごはん
- 高野豆腐のそぼろ
- ポン酢和え
- じゃがいものみそ汁
- にんじんむしパン
- 牛乳

「むだなく食べようレシピ集」より、にんじんを皮ごと使用した蒸しパンです。家庭では電子レンジで手軽に作れるそうです。

12月11日(月)



【献立表】

カレーミートドック
マカロニサラダ
ポトフ
りんご
牛乳

12月12日(火)



【献立表】

ごはん(ふさおとめ)
さわらの塩こうじづけ焼き
ほうれん草の和風サラダ
豚すき焼き
みかん
牛乳

「むだなく食べようレシピ集」より、ほうれん草の根元まで使用した和風サラダです。根元はよく洗い、切り込みを入れてボイルしました。

12月13日(水)



【献立表】

ごはん(ふさこがね)
ポークカツレツ
こまつなのごま和え
打ち豆汁
いちごプリン
牛乳

12月14日(木)



【献立表】

ごはん(つぶすけ)

さばの味噌煮

のり塩和え

かきたま汁

パンみみラスク

牛乳

「むだなく食べようレシピ集」より、食パンの耳まで使用したラスクを作りました。きなこやシナモンをかけるなど、アレンジも楽しめそうです。

12月15日(金)



【献立表】

ソフトめん

ちゃんぽんスープ

長ねぎの葉っぱチヂミ

大学芋

牛乳

「むだなく食べようレシピ集」より、ねぎの緑の部分を活用したチヂミを作りました。もちもちしておいしいと好評でした。

12月18日(月)



【献立表】

ごはん

さんまのホイルかば焼き

いそか和え

ゆきみなめこ汁

ゆきのポンデドーナツ

牛乳

12月19日(火)



【献立表】

こぎつねごはん
ささみのレモン醤油がけ
ひじきサラダ
豚汁
クリーム大福
牛乳

12月20日(水)



【献立表】

ごはん
鮭のちゃんちゃん焼き
れんこんサラダ
せんべい汁
冬至かぼちゃ
牛乳

12月21日(木)



【献立表】

ハムピラフ
ハンバーグオニオンソースがけ
ブロッコリーサラダ
トマトソース
セレクトクリスマスケーキ
牛乳