

令和4年12月

月	火	水	木	金
		1 味付パン コンソメスープ 焼きスパゲティ ごまドレッシングサラダ	2 あじの南蛮漬け かんぴょうサラダ 豆腐のみそ汁	
				
5 とり肉のから揚げ 大根のサラダ みそ風味スープ	6 関東煮 三色和え のり佃煮	7 さわらのみそだれ 信田和え 水菜のはりはり汁	8 ヲッパン 【ジビエの日】 スラッピージョー 白菜のスープ みかん	9 しそご飯 ホキのダブル焼き 甘酢和え かす汁
				
1 2 ジャがいもの揚げ煮 ビーフンのスープ 米粉のタルト(みかん)	1 3 デミグラスソースバーガー スパゲティサラダ すまし汁	1 4 とり肉の黒酢ソース 小松菜のナムル 大根のみそ汁	1 5 全粒粉パン【新】ボルシチ かぼちゃひき肉フライ イタリアンドレッシングサラダ	1 6 さばの粒マスタード焼き かつお和え いもの子汁
				
1 9 チキンカレーライス (麦ごはん) 小魚 コーン和え	2 0 高菜ぶた肉丼 もやしの和え物 お汁粉	2 1 さけの塩焼き ツナ和え ぶた汁	2 2 ミルクパン 根菜スープ とり肉のオーソリス 米粉のケーキ(チョコ)	
				

作ってみよう！ 今月の新メニュー「ボルシチ」

材料と作り方（小学校中学年の量4人分）

- ① ジャがいも（1/2個）はさいの目切り、にんじん（1/2本）は短冊切り、玉ねぎ（60g）は薄切り、キャベツ（100g）は1cm幅にそれぞれ切る。
- ② 鍋に油を熱し、牛肉薄切り（60g）を炒め、肉の色が変わったら①を加え、さらに炒める。
- ③ 水（520ml）を加えて煮る。
- ④ コンソメスープの素（小さじ2と1/2）、トマトピューレ、トマトケチャップ（各大さじ1と1/3）、ウスターソース（小さじ1/3）、クッキング赤ワイン（小さじ1/2）、すりおろしにんにく（少々）を加えて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整え、水で溶いたでんぷん（小さじ2）でとろみをつけて仕上げる。



12/8 今年度第2弾！ジビエ給食の日

今年度第2弾のジビエ給食では、鹿肉の挽き肉を使ったスラッピージョーができました。牛肉や豚肉に比べて低脂質で低カロリーな鹿肉を使うと、いつもよりあっさりとした味わいに仕上がりました。

12/20 初登場！お汁粉

福知山で採れた大粒の「京都大納言小豆」を贅沢に使ったお汁粉が、給食に初めて登場しました！焼いてから加えたお団子の香ばしさと、小豆の優しい甘みが美味しい、ほっこりした献立でした。