

～12月2日（月）は西^{にしく}区一^{いっせい}斉^{きゅうしょく}いも^ひジェンヌ給食の日です～

西^{にしく}区の特産^{とくさん}のさつまいも「いもジェンヌ」を使^{つか}った給食^{きゅうしょく}を西^{にしく}区の学校^{がっこう}で一^{いっせい}斉^{じっし}に実施^ひする日です。

黒崎^{くろさき}学校給食^{がっこうきゅうしょく}センターでは、「とり肉^{にく}とさつまいも^{あじ}の揚げ煮^に」にいもジェンヌ^{しょう}を使用^しします。

濃厚^{のうこう}な甘み^{あま}としっとりなめらかないもジェンヌ^{あじ}を味わ^{あじ}ってください。



イメージキャラクター
「いもジェンヌちゃん」

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2 (月)	いりこ ^な いり菜めし	こめ さとう			かたくちいわし	だいこな		しお	西 ^に 区一 ^い 斉 ^{きゅう} いもジェンヌ 給食の日 
	ほたてと チンゲンサイのスープ			ほたて とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし	がらスープ こしょう しお しょうゆ	
	とり ^{にく} 肉と さつまいも ^あ の ^に 揚げ煮	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	とりにく だいず		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
3 (火)	ごはん	こめ							山田小学校 3年生なし
	とみじる 十三汁	さといも くるまふ		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきだけ まいだけ しいたけ ねぎ ごぼう ぜんまい こんにゃく	にぼしこ しょうゆ しお みりん さけ	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			こしょう	
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
4 (水)	ごはん	こめ							
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	しらたき	みりん しょうゆ しお	
	あつや 厚焼きたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				す みりん しお しょうゆ	
	ごしきづ 五色漬け				こんぶ	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ	しお	
	ちゅう (中)かんそう小魚 ^{こさかな}	さとう みずあめ			かたくちいわし			しお	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
5 (木)	ごはん	こめ							大野小学校 6年1組 渡邊心陽さん の献立
	こんさいじる 根菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にぼしこ みそ	
	えびシューマイ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	えび たら			たまねぎ	しお ほたてエキス	
	いかときゅうりの甘酢 ^{あます} あえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	す しお しょうゆ	
	アーモンド		アーモンド						
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
6 (金)	ちゅうかふう 中華風まぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	しょうゆ さけ しお	大野小学校 6年2組 森梨花さん の献立
	もずくスープ			とうふ	もずく		えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお がらスープ にぼしこ	
	いかのカレー ^あ 揚げ	でんぶん	あぶら	いか				しょうゆ さけ カレーこ	
	もやしの中華 ^{ちゅうか} サラダ	さとう	あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
9 (月)	ごはん	こめ							黒崎南小学校 6年1組 佐藤璃歩さん の献立
	みそワントンスープ	ワントン	ごまあぶら	ぶたにく なんと		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にぼしこ みそ とうがらし	
	はるまき	はるさめ さとう でんぶん こむぎこ	とんし あぶら	だいず		にんじん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	しょうゆ しお チキンエキス こしょう	
	ごまいりきりざい		ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん	しょうゆ	
	チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
10 (火)	ごはん	こめ							
	すきやき	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん	えのきだけ ねぎ はくさい しらたき	しょうゆ みりん	
	アーモンドいり ちりめんじゃこの佃煮 ^{つくだに}	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			みりん しょうゆ	
	かぶ漬 ^づ け					こまつな	かぶ	しお	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
11 (水)	ちゅうか 中華めん	ちゅうかめん							
	ごもく 五目あんかけスープ	さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく なんと いか ほたて		にんじん	はくさい もやし ねぎ たけのこ しいたけ メンマ きくらげ にんにく しょうが	がらスープ オイスターソース しょうゆ しお こしょう	
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド				きゅうり コーン	マヨネーズ（卵不 使用） こしょう	
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				

12 (木)	ごはん	こめ							
	のっぺい汁	さといも		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	けずりぶし しお みりん しょうゆ	
	さんまのかば焼き	でんぷん さとう	あぶら	さんま				しょうゆ みりん さけ	
	だいこんづ 大根漬け		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	しお	
小632 中796	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
13 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ							
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	カレーこ ソース カレールウ	
	はくさい 白菜のゆず ドレッシングサラダ	さとう	あぶら ごま	ツナ			はくさい きゅうり こんにゃくかんとん	しお 酢 しお しょうゆ こしょう ゆずかじゅう	
	りんご						りんご		
小616 中770	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
16 (月)	ごはん	こめ							
	はくさい 白菜のみそ汁	さといも		うちまめ		こまつな	はくさい	みそ にぼしこ	黒崎中学校 なし
	さけ 鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			しお	
	こんぶまめ 昆布豆	さとう		だいず	こんぶ			しょうゆ	
小665 中 -	どうにゅう 豆乳パンナコッタ	さとう みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう			いちご りんご	しお	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
17 (火)	ごはん	こめ							
	あじつ 味付けのり	さとう			のり			しお しいたけだし こんぶだし かつおだし いりこだし みりん とうがらし	黒崎中学校 なし
	にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ	パンこ でんぷん さとう	とんし あぶら	とりにく だいず		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい	しょうゆ こしょう がらスープ しお みりん	
	だいず 大豆とさつまいもの アーモンドがらめ	でんぷん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいず				しょうゆ	
小651 中 -	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18 (水)	ごはん	こめ							
	みそおでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん	みそ しょうゆ みりん さけ にぼしこ	黒崎中学校 なし
	さけ しお 鮭の塩こうじ焼き			さけ				こめこうじ しお	
	ごま酢あえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す	
小625 中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
19 (木)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パブリカこ しお ケチャップ こしょう	
	はくさいスープ			ベーコン		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ きくらげ	がらスープ しお しょうゆ こしょう	立仏小学校 最終日
	アーモンドいり ツナサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	す しお こしょう	
	チョコケーキ	さとう みずあめ こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいずこ			こんにゃくこ	ココア	
小604 中747	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
20 (金)	ごはん	こめ							とうじこんだて 冬至献立
	うどん汁	うどん		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	しょうゆ しお みりん にぼしこ とうがらし	
	かぼちゃコロッケ	さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら			かぼちゃ		みりん しお しょうゆ	大野小学校 黒崎中学校 最終日
	ひじきの炒め煮	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	しらたき れんこん	しょうゆ みりん にぼしこ	
小637 中785	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
23 (月)	ごはん	こめ							
	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	しょうゆ ラーゆ しお がらスープ	黒崎南学校 山田小学校 最終日
	き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	
	りんご						りんご		
小597 中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				

きゅうしょくの「こんだて」を
考えてくれました！

しょうがっこう ねんせい か て い か がくしゅう
小学校6年生が家庭科で学習した
ことを生かして、そしてちゅうがっこう きゅう
中学校の給食委員会のみなさんが給食の献立を
考えてくれました。そのなかから、しょうがっこう
小学校の各クラスから1名ずつ、ちゅうがっこう
中学校は2つの献立を実施する予定です。
12月は大野小学校と黒崎南小学校、
1月はやまだしょうがっこうと黒崎中学校、
2月は立仏小学校の献立です。

5日（木）大野小学校 6年1組
わたなべはる こんだて
渡邊心陽さんの献立
【テーマ】体温まる旬の食材
【アピールポイント】
わたし おち しゅん しよくざい らいゆ さむい
私は、主に旬の食材と、冬は寒いので、
あたた た もの しら こんだて かんが
温まる食べ物を調べて献立を考えました。
きんさい じる こんだて
こんさい汁は、みそで体が温まるし、
しゅん やさい つか
旬の野菜を使っています。いかときゅうりの
あます
甘酢あえは、こんさい汁とは違ってさっぱりした
ちが あじ
味わいなので、いい組み合わせだと思
おち
いました。それに、旬の果物のみかんも入
しゅん くだもの はい
っています。そして、主菜はみんなが好
しゅん さい す
きそうなシューマイにしました。あと、み
す からだ あたた
んなが好きそうで、体が温まるナッツ
るい
類のアーモンドも取り入れました。

6日（金）大野小学校 6年2組
もりりんか こんだて
森梨花さんの献立
【テーマ】暖かく冬にぴったり！色ど
あたた らいゆ いろ
りよく冬にぴったり！色ど
よく
りよく良くサラダたっぷり中華ご飯
【アピールポイント】
いろ
・色どりはもずくは黒で暗く
くろ くら
なっして、まったからご飯で色
いろ
々ない色をそろえて、さらに緑、黄色、
みどり きいろ ちやいろ
茶色でさらにカラフルに
い
できました。
いろ
・冬にぴったりなあったかいもずくス
ら
ーブや中華風まぜごはんを取り入
ちゅうかう らいゆ いろ
れました。
はん ちゅうかう
・サラダとご飯で中華風をそろえたのも
ポイントです。

9日（月）黒崎南小学校 6年1組
さとう り ほ こんだて
佐藤璃歩さんの献立
【テーマ】色どりよく献立をつくる
いろ こんだて
色どりメニュー！
【アピールポイント】
むきしつ
・無機質があまりなかった
いろ
ので、デザートにチーズをい
いろ
れたこと。
はん
・ご飯にあうきりざいを入
いろ
れたこと。
あか き みどり いしき こんだて
・赤、黄、緑を意識して献立をつ
くったことです。

