



# 12月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ぼしょうがっこう  
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
* 11月に予定していた白チームのリクエスト献立を、12月7日に変更します。	ごはん 豚肉と野菜の 香味あえ きつねうどん みかん	ごはん とり肉の カレー風味揚げ フレンチサラダ にんじんポタージュ	二色そぼろごはん 即席漬け 豆腐のみそ汁	わかめごはん イカと大根の煮物 ごまあえ 金時豆の甘煮
7	8	9	10	11
白チーム リクエスト献立	ごはん ちくわの変わり揚げ いそかあえ 切り干し大根の いり煮	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうと大豆の サラダ わかめスープ	ごはん サバのうめ煮 白菜のおかかあえ お講汁	ごはん ささみのフライ オーロラソース 粉ふきいも 大根のスープ
14	15	16	17	18
いりごきごはん さつまあげの 甘酢あえ じゃがいものみそ汁	ごはん さごしの みそマヨネーズ蒸し 土佐漬け 中華スープ	ごはん カレー豆腐 キャベツとハムの サラダ りんご	黄チーム リクエスト献立	ゆかりごはん 肉団子と冬野菜の クリーム煮 ポパイサラダ
21	22	23	24	
ごはん とり肉の照り煮 ほうれん草の おひたし 春雨スープ	ごはん サンマのかば焼き かぼちゃのいとこ煮 大根のみそ汁	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	<b>終業式</b> キャロットライス ホワイトソースかけ 水菜とりんごの サラダ クリスマスデザート	22日(火)は 冬至です。 給食では、新メニュー 【かぼちゃのいとこ煮】 を作ります。 お楽しみに！！

## == 12月のメニューの中から 【キャロットライスホワイトソースかけ】 ==

**\*材料\* (4人分)**

**キャロットライス**

- ・米 (2合)
- ・にんじん (80g)
- ・にんじんジュース (60ml)

**ホワイトソース**

- ・若鶏もも肉 (80g)
- ・玉ねぎ (中1個)
- ・しめじ (35g)
- ・ブロッコリー (80g)
- ・油 (少々)
- ・小麦粉 (大さじ1強)
- ・バター (大さじ1)
- ・牛乳 (120ml)
- ・生クリーム (小さじ1)
- ・湯 (120ml)

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 【キャロットライスを作る】洗った米に、にんじんジュースと①とAを入れて炊く。
- ③ 若鶏は細かく切り、玉ねぎはスライスし、しめじとブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーは塩ゆでする。
- ④ 【ホワイトルウを作る】バターをフライパンで熱し、ふるった小麦粉を入れて炒める。牛乳を少しずつ入れる。
- ⑤ 若鶏、玉ねぎの順で炒め、Bを入れて煮込む。
- ⑥ 【ホワイトソースを作る】煮えたら、しめじと④のホワイトルウを加え、さらに煮込む。仕上げに生クリームとブロッコリーを入れる。
- ⑦ 器に②のキャロットライスを入れ、⑥のホワイトソースをかけてできあがり。



Merry@christmas!

A・コンソメ (4g)・塩 (少々) B・コンソメ (4g)・塩 (少々)

\*学校給食では丹後産のお米を使用しています。尚、購入に当たり京都府及び京丹後市から一部補助されています。