



## 味噌について知ろう

『味噌』は、味噌汁や味噌ラーメン、肉や魚などの味噌焼き、味噌炒めなど、給食では毎日のように使っている、給食に欠かせない調味料です。

給食の味噌は妙高市の太田醸造さんで作られた味噌を使用しています。



### さばの味噌煮

さばだけでなく、一緒に煮た大根と味噌の相性もバッチリです！



### 肉味噌ダレがけ

味噌ダレだけでもご飯が進みます！



### 味噌汁

給食で年間味噌使用ナンバー1の料理です。



### 味噌ラーメン

マーボーラーメンなどの時も味噌を使います。

### 11月24日キラッと新潟米☆地場もん献立



美味しい白ごはんがもっと美味しく味わる、地場産物を使用した妙高とん汁が登場しました。このとん汁にも美味しい味噌が欠かせません。



### 給食レシピ紹介

#### スタミナ納豆 材料4人分

##### 材料

- ・豚ひき肉 60g
- ・しょうが 少々
- ・玉ねぎ 100g
- ・長ねぎ 30g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・にんにく 少々
- ・挽き割り納豆 80g
- ・みりん 小さじ1

##### 作り方

- ①しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ・長ねぎは、荒みじん切りに切る。
- ③フライパンにごま油を敷き、しょうが・にんにく・ひき肉を炒める。
- ④玉ねぎ・長ねぎを加え炒め、納豆を加える。
- ⑤調味料を入れて炒め、できあがり。

#### 冬野菜のみそストローネ 材料4人分

##### 材料

- ・ベーコン 20g
- ・にんじん 40g
- ・白菜 60g
- ・いんげん豆水煮 30g
- ・セロリー 10g
- ・カットトマト 60g
- ・みそ 小さじ2強
- ・みりん 小さじ1
- ・じゃがいも 120g
- ・たまねぎ 80g
- ・大根 60g
- ・油 小さじ1/2
- ・にんにく 少々
- ・コンソメ 小さじ1
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・塩・こしょう 少々

##### 作り方

- ①ベーコン、野菜を1.5センチ各くらいに切る。
- ②ベーコンを炒め、野菜を加え水分を少し足して煮る。
- ③カットトマト、調味料を入れて煮て、できあがり。

# よていこんだてひょう 12月

新井北小学校

日	日	おかず	使用食材			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースかけ ひじきとだいずのちゅうかサラダ みそワフタンスープ	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず ぶたにく みそ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう いりごま すりごま ウエーブワフタン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にら メンマ しいたけ	601 kcal 27.8 g 1.9 g
4	月	とりごもくごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご のりずあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ツナ きざみのり あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう さつまいも つきこんにやく でんぶん	にんじん ごぼう まいたけ しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	605 kcal 26.7 g 2.2 g
5	火	ゆでちゅうかめん マーボースープ ぎゅうにゅう ぎょうざ チンゲンサイのこうみあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ゆでちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら いりごま	たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく チンゲンツアイ もやし ホールコーン	609 kcal 26.8 g 2.3 g
6	水	ごはん ぎゅうにゅう めぎすのこうみソースかけ しらたきのツルツルいため わかめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ わかめ だいず みそ	こめ あぶら さとう しらたき いりごま じゃがいも	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン しめじ だいこん	582 kcal 24.9 g 1.9 g
7	木	【和食の日 福井県】 ごはん ぎゅうにゅう やさしいりかけ がんもどきのあんかけに ごまみそあえ かにたまじる	ぎゅうにゅう がんもどき みそ かにふりまかまほこ とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ いりごま すりごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん ほうれんそう もやし しいたけ ねぎ	591 kcal 24.3 g 2.1 g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのマヨマスタードやき くきわかめのサラダ やさしいみそストローネ	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ ツナ パーコン いんげんまめ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ ごまあぶら いりごま じゃがいも	もやし にんじん ホールコーン たまねぎ はくさい だいこん セロリー にんにく トマト	578 kcal 24.7 g 1.8 g
11	月	【ミヨーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう さけのとうにゅうチーズやき アスパラなののりしおいため ゆきやこんこじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうにゅう チーズ ハム きざみのり ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら ごまあぶら おじゃがもち	たまねぎ アスパラな キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ	586 kcal 29.9 g 1.8 g
12	火	カレーうどん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ おきあみ	ゆでうどん カレールウ でんぶん こむぎこ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ もやし キャベツ きゅうり	605 kcal 22.5 g 1.8 g
13	水	ごはん ぎゅうにゅう あおのりポテト セルフのかんすりふうみぶたどん だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり なた	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ いりごま マッシュポテト	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく はくさい だいこん えのきたけ にら	555 kcal 21.5 g 1.6 g
14	木	セルフホットドック (ウィンナーケチャップソースかけ) ぎゅうにゅう アーモンドのサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー パーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン アーモンド あぶら じゃがいも	カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ はくさい クリームコーン	653 kcal 26.2 g 3.0 g
15	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうじやき れんこんのガーリックソテー もずくのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ もずく みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく れんこん キャベツ ホールコーン にら にんじん たまねぎ ねぎ	610 kcal 27.6 g 1.9 g
18	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ボークカレー みかんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり みかん	622 kcal 19.8 g 2.1 g
19	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう わふうのりポテトサラダ ふゆやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ つきこんにやく	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しめじ はくさい にんじん だいこん	608 kcal 25.6 g 1.6 g
20	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグのおろしソース たくあんあえ かぼちゃのごもくあんかけに	ぎゅうにゅう とうふ きざみのり とりにく あつあげ	こめ さとう かたくりこ いりごま ごまあぶら つきこんにやく さとう ラード	だいこん キャベツ こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ ねぎ	581 kcal 23.5 g 2.1 g
21	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき もみのきサラダ ふゆやさいスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かまほこ とうにゅう	こめ アーモンド あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく ブロッコリー ほうれんそう にんじん ピーマン だいこん たまねぎ はくさい いちご	615 kcal 27.6 g 1.7 g

月平均 エネルギー600kcal たんぱく質：25.4g 脂質：20.3g 塩分相当量：2.0g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。



冬休みも栄養バランスのとれた食事をして、元気に  
過ごしましょう！

