



* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

12月22日(木)は
パン給食です

今年度2回目のパン給食です。パンは直接素手で触るので、いつもより念入りに手洗いをしましょう。

~~今月の地産地消~~

◆7日(水) エテカレイ

先月に引き続き骨付きエテカレイの登場です。ヒレの部分としっぽはパリパリとおいしく食べられます。真ん中の大きい骨とエラの骨を上手にとって食べましょう。

◆20日(火) さば

塩こうじに漬け込むことで、塩味とうまみがプラスされ身がふっくらと軟らかくなります。

冬至とがぼちゃ

今年の冬至は12月22日です。給食では1日早くがぼちゃを食べます。昔から冬至には栄養豊富ながぼちゃを食べる力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清める習慣があります。夏にとれたがぼちゃを、野菜の少ない冬まで保存して食べた昔の人の知恵ですね。

1日(木) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	大豆と煮干しの揚げ煮
ミニ青りんごゼリー	豚肉のみそ炒め

2日(金) 麦ごはん

ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き
コーン炒り卵	チキンライスの具

ごはんに入れて食べよう

5日(月) ごはん

ポークビーンズ	ポパイサラダ
梨ゼリー	白身魚フライタルタルソース

6日(火) ごはん

小松菜のベーコン炒め	ポテトサラダ
チーズ	タンドリーチキン

7日(水) 大根ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	五目豆
抹茶わらび餅	エテカレイの唐揚げ

舞鶴のさかな

8日(木) ごはん

揚げシューマイ	わかめ和え
杏仁豆腐	ピビンパの具

ごはんに入れて食べよう

9日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	レモンゼリー
福神漬	コロケ

冬野菜カレー

金曜日はカレーの日

12日(月) ごはん

大根の炒め煮	白菜の塩昆布和え
みかん缶	豚肉の竜田揚げ

13日(火) ごはん

もやし炒め	かぼちゃサラダ
きゅうり漬	ハンバーグ和風きのこソース

14日(水) チキンパエリア

グリーンサラダ	オレンジ
ブロッコリー	スペイン風バイクドエッグ

15日(木) ごはん、しそふりかけ

きのこのナポリタン	コールスローサラダ
パン缶	白身魚のマスタード焼き

16日(金) 麦ごはん

春雨サラダ	みかん
うずら卵煮	春巻き

マーボー豆腐

19日(月) ごはん

切干大根のごま和え	ピリ辛ごぼこん
黄桃缶	やきとり風

20日(火) ごはん

小松菜のごま和え	おからの炒り煮
みかんゼリー	さばの塩こうじ焼き

ぼかぼか汁

21日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

ツナサラダ	かぼちゃのそぼろ煮
きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ

冬至献立

22日(木) パン

キャベツのサラダ	カラフル炒り卵
イチゴジャム	チキンカツ

コーンポタージュスープ

23日(金) 麦ごはん

大根サラダ	ウインナーポテト
ミルクレープ	ドライカレーの具

ごはんに入れて食べよう

金曜日はカレーの日



12月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1日 (木)	822 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤
		もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
2日 (金)	826 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
5日 (月)	842 kcal	コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
		白身魚フライ、タルタルソース	(白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉)、米油、ノンエッグタルタルソース
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトビュレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
6日 (火)	838 kcal	梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		タンダーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
7日 (水)	862 kcal	チーズ	チーズ
		エテカレイの唐揚げ	エテカレイ、片栗粉、米油
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
8日 (木)	903 kcal	抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		ピピンパの具	豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		揚げシュウマイ	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、土生姜、さとう、塩、小麦粉)、米油
		わかめ和え	キャベツ、水菜、ごま、たきこみわかめ
9日 (金)	917 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		冬野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
12日 (月)	886 kcal	レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、土生姜、片栗粉、米油
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
13日 (火)	794 kcal	白菜の塩昆布和え	白菜、キャベツ、塩、塩昆布
		フルーツ	みかん缶
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		漬け物	きゅうり漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
14日 (水)	825 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		フルーツ	オレンジ
15日 (木)	785 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		白身魚のマスタード焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
16日 (金)	858 kcal	フルーツ	パイ缶
		しそふりかけ	しそふりかけ
		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース) 米油
19日 (月)	818 kcal	春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
20日 (火)	870 kcal	切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、つきこんにゃく、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		フルーツ	黄桃缶
		さばの塩こうじ焼き	さば塩こうじ漬け
21日 (水)	869 kcal	小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ぼかぼか汁	豚肉、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
22日 (木)	957 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、にんじん、鶏挽肉、さとう、しょうゆ、片栗粉
23日 (金)	825 kcal	きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		パン	(小麦粉、イースト、塩、マーガリン、さとう、脱脂粉乳、ピュアナチュラル(パン品質改良剤))
		チキンカツ	(ささみ、じゃがいも、パン粉、塩、さとう、油)、米油
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		カラフル炒り卵	卵、赤パプリカ、さとう、塩、こしょう、米油
		イチゴジャム	イチゴジャム
		コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
		ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナー、塩、こしょう、米油
		ミルクレーブ	(小麦粉、卵、マーガリン、さとう、乳、大豆)