

# 12月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 木	しっぽくうどん	○	ごま酢和え いりこの天ぷら ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ	牛乳 いりこ 青のり	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ もやし キャベツ	うどん 里いも 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま 油 ミックスナッツ
2 金	ごはん	○	すき焼き風煮 ゆかり和え みかん	牛肉 焼き豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな にんじん しそ	もやし だいこん はくさい 白ねぎ キャベツ みかん	米 こんにやく 麩 砂糖	油
5 月	中華丼	○	春雨サラダ キャンディチーズ	いか ハム あさり うずら卵 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく きゅうり	砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 油
6 火	コッペパン 大豆チョコ クリーム	○	チリコンカン コーンサラダ	いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 大豆チョコ クリーム
7 水	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 白菜とじゃこの和え物	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく はくさい	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油
8 木	コッペパン	○	ささみのレモン煮 かみかみサラダ ソパ・デ・アホ プルーン	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 昆布	にんじん トマト パセリ	レモン きゅうり キャベツ 切り干し大根 にんにく たまねぎ プルーン	コッペパン でんぷん 砂糖 パン粉	油 オリーブオイル
9 金	麦ごはん	○	魚のカレー焼き 五色和え さつま汁	さば みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ コーン ごぼう たまねぎ	米 大麦 砂糖 さつまいも	ごま ごま油 マヨネーズ
12 月	麦ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 まんばのごまドレッシング 和え	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん まんば	たまねぎ えだまめ もやし	米 大麦 じゃがいも しらす 砂糖 でんぷん	油 ごま
13 火	コッペパン	○	魚のさくさく揚げ 花野菜サラダ クラムチャウダー	メルルーサ あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ しめじ	コッペパン 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま 油 バター
14 水	冬野菜 カレー	○	ひじきのマリネ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ かぶ れんこん エリンギ セロリー にんにく きゅうり	米 大麦 砂糖	油
15 木	黒糖パン	○	ポトフ ミックスビーンズサラダ りんご	鶏肉 ソーセージ ミックスビーンズ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ セロリー キャベツ レモン りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも	ごま油 油
16 金	麦ごはん	○	豆腐とえびのチリソース煮 ナムル 小魚アーモンド	豆腐 えび	牛乳 かえりいりこ	チンゲンサイ こまつな にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ もやし にんにく 切り干し大根	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま アーモンド
19 月	麦ごはん しょうゆ豆	○	焼きししゃも 食べて菜の磯香和え 切り干し大根煮	油揚げ しょうゆ豆	牛乳 ししゃも のり	食べて菜 にんじん さやいんげん	キャベツ 切り干し大根 しいたけ	米 大麦 砂糖	油 ごま油
20 火	米粉パン	○	シーフードのクリーム煮 ごぼうサラダ キウイフルーツ	えび いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり コーン キウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 小麦粉	油 バター ドレッシング
21 水	麦ごはん	○	鮭の塩焼き 大根のゆず香和え かぼちゃのみそ汁 みかん	鮭 みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん ゆず えのきたけ たまねぎ みかん	米 大麦 砂糖	

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
22 木	コッペパン	○	フライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ エリンギ セロリー にんにく	コッペパン でんぷん マカロニ	油 ドレッシング バター
23 金	キャロット ピラフ	○	海藻サラダ 野菜のスープ煮 クリスマスデザート	鶏肉 ソーセージ	牛乳 海藻 しらす干し	にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり しめじ	米 砂糖 じゃがいも クリスマス デザート	油 バター ごま油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

12月の給食目標は、「ていねいな手洗いをしよう」です。

水が冷たい季節になって、手洗いがおろそかになっている人もいるかも知れません。手には、目に見えない汚れがついていることもあります。

指先だけや、水だけの手洗いでは汚れがきれいに落ちません。石けんを使って、手指全体をしっかりと洗いましょう。



**注意** 洗い残しやすい4つのポイント

指先

指と指の間

親指

手首

～ 今月の給食から ～

## まんばのごまドレッシング和え



まんばは、香川県特有の冬野菜です。和え物でも、おいしくいただけます。

材料（4人分）

- まんば 4枚
- もやし 1/2袋
- ハム 4枚
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2

作り方

- 1 まんばをたっぷりのお湯でゆがき、一晩水につけてアク抜きしておく。
- 2 1を食べやすい大きさに切り、さっとゆでて冷水で冷やし、水気をしぼる。もやしもゆがき、冷ます。
- 3 ハムを5mm幅に切る。白ごまはフライパンで軽く煎っておく。
- 4 調味料と、2・3を合わせて完成。

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆食育の日の献立（19日）・・・香川県の郷土料理である「しょうゆ豆」、香川県オリジナル野菜の「食べて菜」が登場します。
- ☆冬至の献立（21日）・・・22日の冬至にちなみ、かぼちゃのみそ汁や縁起のよい「ん」の付く食材を使った献立が登場します。
- ☆クリスマスの献立（22日）・・・フライドチキンが登場します。