

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 金	親子丼	○	切り干し大根の酢の物 さつまいもチップス	鶏肉 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま
4 月	麦ごはん	○	炒り豆腐 ゆかりあえ 小魚の佃煮	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 煮干し	人参 ねぎ しそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま
5 火	ミルクパン	○	和風スパゲティ ブロッコリーのごまあえ 型抜きチーズ きざみのり	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり チーズ	小松菜 人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油 ごま
6 水	麦ごはん	○	ひじきと厚揚げの炒り煮 昆布あえ 味付けのり	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき 昆布 のり	人参 さやいんげん 小松菜	もやし	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま
7 木	コッペパン	○	魚のカレー焼き ポテトサラダ ミネストローネ	さば ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油
8 金	中華風 炊き込み ごはん	○	春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ みかん	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり コーン 玉ねぎ みかん	米 春雨 でん粉	ドレッシング
11 月	麦ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 ほうれん草と 春菊のごまあえ しじみの佃煮	鶏肉 うずら卵 しじみ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草 春菊	玉ねぎ もやし	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま
12 火	米粉パン	○	チリコンカーン 食べて菜の ごまドレッシングあえ キウイフルーツ	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ トマト 食べて菜	玉ねぎ にんにく キャベツ キウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ごま
13 水	金時 にんじんの ピラフ	○	海そうサラダ じゃがいもの コンソメスープ プルーン	鶏肉 ベーコン	牛乳 海そう	金時人参 人参 パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ 大根 プルーン	米 じゃがいも	油 バター ごま ドレッシング
14 木	コッペパン	○	クロダイの酢豚風 キャベツと のりのあえもの 白菜と春雨のスープ	くろだい ベーコン	牛乳 のり	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ 白菜	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま油
15 金	鶏そぼろ丼	○	セルフ大学芋 大根のみそ汁 きざみのり 希少糖シロップ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	人参 ねぎ	しょうが 太ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 さつまいも 希少糖	油
18 月	麦ごはん	○	豚肉と キャベツのみそ炒め 根菜汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 にら ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが ごぼう れんこん 大根	米 大麦 砂糖 里いも	油 ごま油
19 火	ミルクパン	○	打ち込みうどん まんばのけんちゃん いりこの天ぷら	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 卵	牛乳 にぼし 青のり	金時人参 ねぎ まんば	大根 しめじ	ミルクパン うどん 里いも でん粉 小麦粉	油 ごま油

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	
20 水	冬野菜 カレー ライス	○	アーモンドあえ 豆乳プリン	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	金時人参 小松菜 人参	玉ねぎ かぶ れんこん エリンギ セロリー にんにく キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド
21 木	ミルクパン	○	フライドチキン 野菜のスープ煮 クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	ミルクパン でん粉 じゃがいも ケーキ	油
22 金	麦ごはん	○	さけの塩焼き 大根のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁 みかん	さけ みそ	牛乳 こんぶ	金時人参 かぼちゃ ねぎ	大根 きゅうり ゆず みかん えのきたけ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇ 冬野菜を使った献立(5.20日) … 冬野菜は、あまいと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖をたくわえるからです。12/5の「ブロッコリーのごまあえ」には、ブロッコリーとキャベツ、12/20の「冬野菜カレーライス」には、かぶとれんこんが入っています。



◇ 食育の日(19日) …… ふるさとの食再発見週間として「打ち込みうどん」と「まんばのけんちゃん」が登場します。

◇ 冬至の行事食(22日) … 12月22日は、冬至です。冬至の日には、かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。



クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えるため、感染症に気を付けましょう。感染症予防のため、効果的なタイミングで手を洗いましょう(食事の前後、外から帰ってきたときなど)。そして、栄養バランスのよい食事と睡眠が大切です。



WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。下記のQRコードよりご意見をお聞かせください。

