

12月 学校給食献立表

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 月	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ キャンディーチーズ	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 チーズ	人参 ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ もやし	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油
2 火	ミルクパン	○	スーブスバゲティ グリーンサラダ 小煮干しと大豆の揚げ煮	えび あさり ベーコン 大豆	牛乳 煮干し	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミルクパン スバゲティ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター
3 水	麦ごはん	○	ずき焼き風煮 ごま酢あえ みかん	牛肉 焼き豆腐 うずら卵	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 白菜 太ねぎ キャベツ みかん	米 大麦 こんにやく ふ 砂糖	油 ごま
4 木	コッペパン	○	チリコンカーン ひじきのマリネ りんご	いんげん豆 豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
5 金	ごはん	○	魚のカレー焼き ブロッコリーの おかかあ え	さば かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ コーン 大根	米	
8 月	親子丼	○	かみかみサラダ アーモンドいりこ	鶏肉 卵	牛乳 昆布 煮干し	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ 切り干し大根	米 大麦 砂糖 でん粉	ドレッシング アーモンド
9 火	米粉パン	○	ほうれんそうと ベーコンのキッシュ キャロットラペ ジュリアンスープ	ベーコン 卵 まぐろ	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう 人参	玉ねぎ にんにく コーン レモン キャベツ セロリー	米粉パン 砂糖	オリーブオイル 油
10 水	麦ごはん	○	肉じゃが ほうれんそうと 白菜のごまあえ ふりかけ	豚肉	牛乳	人参 ほうれんそう	玉ねぎ しいたけ 枝豆 白菜	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま
11 木	コッペパン	○	魚のレモンソースかけ 海藻サラダ ABCマカロニスープ いちごジャム	鮭 ベーコン	牛乳 海藻	人参	レモン キャベツ 大根 コーン セロリー 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ジャム	油 ごま油 ごま
12 金	麦ごはん	○	豆腐とえびの チリソース煮 パンサンスー ヨーグルト	豆腐 えび ハム	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま
15 月	ひじき ごはん	○	小いわしのフライ 小松菜のおひたし つみれ汁	鶏肉 油揚げ いわし かつお 黒鯛 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 もやし ごぼう 玉ねぎ しいたけ 太ねぎ	米 パン粉	油 ごま油
16 火	セルフ ドッグ	○	コーンポタージュスープ	ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉	バター 油
17 水	麦ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 白菜とじゃこのあえ物 しょうゆ豆	鶏肉 うずら卵 しょうゆ豆	牛乳 ちりめん	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 白菜	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	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			
18 木	コッペパン	○	かぶのクリームシチュー 茎わかめのサラダ バナナ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 茎わかめ	人参 パセリ	かぶ 玉ねぎ 大根 キャベツ コーン バナナ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま ごま油
19 金	麦ごはん	○	オリーブサーモンの ゆずみそかけ 食べて菜の昆布あえ ふしめん汁	オリーブサーモン みそ 油揚げ	牛乳 昆布	食べて菜 人参 ねぎ	しょうが ゆず 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	ごま
22 月	ごはん	○	焼きししゃも たくあんあえ 切り干し大根煮		牛乳 ししゃも	人参 小松菜	もやし たくあん 切り干し大根 枝豆 しいたけ	米 砂糖	ごま 油 ごま油
23 火	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 クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリー にんにく	コッペパン でん粉 ケーキ	油 ドレッシング オリーブオイル
24 水	冬野菜 カレーライス	○	キャベツとツナのサラダ 青りんごゼリー	豚肉 豚レバー まぐろ	牛乳 チーズ	金時人参 小松菜	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 コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油

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 ～

☆ 「食育の日」・「冬至」のメニュー（19日）…… 毎月19日は、「いく」と読めることから、「食育の日」となっています。毎月19日に郷土料理や地場産物を積極的に取り入れて献立をたてています。冬至は、1年で最も昼の時間が短い日です。夏至と同じように毎年日にちが変わり、今年は22日が冬至です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。また、冬至には健康を願い、ゆず湯につかるとよいとされています。給食では、「オリーブサーモンのゆずみそかけ」が登場します。

☆ 「クリスマス」のメニュー（23日）…… クリスマスは、外国の行事ですが、日本でもフライドチキンやローストチキン、ケーキなどを食べてお祝いします。行事食は、どの国でも家族団らんの時間になります。楽しく過ごしてくださいね。給食でも「フライドチキン」「ケーキ」が登場します！

冬休みの過ごし方
2学期給食で身に付けたことを家庭で実践

1. 好ききらいせず食べよう 2. 準備や片付けの手伝いをしよう 3. マナーに気をつけよう 4. 団らんの時間を大切に



