

12月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

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 火	コッペパン	○	ぶたにくとだいずのトマトにわふうサラダりんご	ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツきゅうり りんご	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら バター
2 水	ごはん	○	すきやきふうにとくあんあえ	ぶたにく やきどうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし だいこん はくさい ねぶかねぎ たくあん	こめ こんにやく ふ さとう	あぶら ごま
3 木	ミルクパン	○	ごもくラーメン コールスローサラダ かぼちゃのかのこあげ	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ もやし しょうが みかん	ミルクパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら コールスロード レッシング あぶら
4 金	むぎごはん	○	さかなのカレーやき ごまずあえ すましじる みかん	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま
7 月	むぎごはん	○	やきししゃも おひたし いもに	かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	もやし しいたけ ねぶかねぎ	こめ おおむぎ さとう こんにやく さとう	あぶら
8 火	ミルクパン	○	スープスパゲティ かみかみサラダ ココアピーンズ	えび いか ベーコン だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ きりぼし だいこん	ミルクパン スパゲティ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら バター
9 水	ごはん	○	さかなのさくさくあげ はくさいのごまあえ かきたまじる	メルルーサ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん じゃがいも	ごま あぶら
10 木	コッペパン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ	とりにく まぐろ フレーク	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ セロリー キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら
11 金	むぎごはん	○	にこみおでん たべてなのごまずあえ	とりにく うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たべてな	だいこん キャベツ	こめ おおむぎ さとう こんにやく さとう	ごま
14 月	むぎごはん	○	はまちのしおやき ポンずあえ とんじる	はまち かつおぶし とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ こんにやく	あぶら
15 火	ミルクパン	○	はくさいうどん ブロッコリーのごまあえ ちくわのいそべあげ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい たまねぎ にんにく キャベツ コーン	ミルクパン うどん さとう てんぷらこ	ごま あぶら
16 水	とりそぼろ どん	○	キャベツのからしごまあえ だいこんのみそじる	とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう カットわかめ	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま
17 木	こめこパン	○	かぶのクリームシチュー はるさめサラダ みかん	とりにく ハム	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ きゅうり コーン みかん	ミルクパン こむぎこ じゃがいも はるさめ さとう	バター あぶら ごまあぶら
18 金	むぎごはん	○	ちくぜんに まんばのごまドレッシング あえ しょうゆまめ	とりにく ちくわ ハム しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん まんば	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ もやし	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま

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		
21 月	ごはん	○	さけのしおやき だいこんのゆずかあえ かぼちゃのそぼろに	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん ゆず えだまめ	こめ さとう	あぶら
22 火	こくとうパン	○	ポークピーンズ ひじきのマリネ	きんときまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら
23 水	ふゆやさい カレー	○	かいそうサラダ	ぶたにく しらす	ぎゅうにゅう かいそう	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 キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら
24 木	コッペパン	○	フライドチキン はなやさいサラダ ミネストローネ	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ セロリー にんにく	ミルクパン でんぷん さとう	あぶら オリーブオ イル

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、「雰囲気づくりを工夫しよう」です。
 雰囲気よく食事をするためには、マナーを守る事が大切です。みなさんは食事のマナーを守っていますか？次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。

食事中にふざけたり話をする
 草食い騒々をする
 箸の音を立てる
 口に食べ物が入ったまま話す

**今月の給食から
まんばのごまドレッシングあえ**

最近のまんばはアクが少ないものが増えてきて、食べやすくなっています。ご家庭でもいかがですか？

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
 白ごま 小さじ1

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 もやしをゆがき、冷ます。1のまんばは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて冷水で冷やして水気をしぼる。白ごまはフライパンで軽く炒めておく。
 3 ハムを5mm幅に切る。
 4 調味料と、2、3を合わせて完成。

～注目メニュー～
 ★食育の日の献立（18日）・・・香川県の郷土料理である「しょうゆ豆」、香川県を代表する冬野菜の「まんば」が登場します。
 ★冬至の日メニュー（21日）・・・冬至にちなみ、かぼちゃのそぼろ煮、縁起のよい「ん」が付く食材を使った献立が登場します。
 ★クリスマスメニュー（24日）・・・フライドチキンが登場します。
 ★小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立・・・綾川町内で統一献立を実施している小学校4校から、滝宮小学校（3日、17日）の6年生が考えた献立を取り入れています。

**綾川町産の
食材
ブロッコリー**

おいでまい（9日）・・・香川県農業協同組合より提供を受けたおいでまいを使用します。おいでまいは、平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。