

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 水	ごはん あさりのつくだに	○	やきししゃも ごまずあえ いもに	ぎゅうにく あさり	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ しいたけ ねぶかねぎ	こめ さとう さといも こんにやく	ごま
2 木	コッペパン	○	ささみのレモンに アーモンドサラダ かぶとハムのスープ ヨーグルト	とりささみ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	レモン キャベツ きゅうり コーン かぶ たまねぎ	コッペパン でんぶん さとう	あぶら アーモンド
3 金	むぎごはん	○	ぶたにくとキャベツのみそ いため かきたまじる みかん	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが みかん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら
6 月	ごはん	○	ちくぜんに きりほしだいこんのすの の キャンディチーズ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう れんこん たけのこしいたけ きりほしだいこん きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま
7 火	ミルクパン	○	うちこみうどん こんぶあえ ちくわのいそべあげ	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう しおこんぶ あおのり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しめじ もやし	ミルクパン うどん さといも てんぷらこ	ごま あぶら
8 水	ちゅうかふ うたきこみ ごはん	○	はるさめサラダ とうふとコーンのスープ こごかなアーモンド	ぶたにく ハム とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこしいたけ えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら アーモンド
9 木	こめこパン	○	ポークビーンズ コーンサラダ キウイフルーツ	だいつ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら
10 金	ごはん	○	さわらのカレーやき はくさいとじゃこのあえも の とんじる	さわらとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ	はくさい ごぼう たまねぎ	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら
13 月	むぎごはん	○	いかとナッツのチリソース に ゆでブロッコリー はるさめスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにくしょうが ねぶかねぎ たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ	カシューナッツ あぶら ごまあぶら
14 火	コッペパン だいつチョコ クリーム	○	さつまいもシチュー ひじきのマリネ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう だつしふんにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン さつまいも じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら だいつチョコ クリーム
15 水	むぎごはん	○	やきとうふのみそそぼろ に たべてなのいそかあえ なまハイン	ぶたにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ たべてな	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ ハイン	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
16 木	スイート ロール	○	チャンポンめん ごぼうサラダ こいわしのフライ	ぶたにく ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ	たけのこキャベツ もやし しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	スイートルール チャンポンめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング
17 金	ごはん	○	こうやとうふのたまごとじ まんばのごまドレッシング あえ	こうやとうふ とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ まんば	たまねぎ しいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
20 月	ごはん	○	さけのしおやき だいこんのゆずかあえ かぼちゃのみそしる みかん	さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう	あぶら

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 火	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 ベーコン	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 エリンギ セロリ にんにく	コッペパン でんぶん さとう マカロニ	あぶら バター
22 水	ふゆやさい カレー	○	かいそうサラダ ブルー	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう かいそう しらすぼし	にんじん	たまねぎ かぶ れんこん エリンギ セロリ にんにく キャベツ きゅうり ブルー	こめ おおむぎ	あぶら
23 木	こくとうパン	○	シーフードのクリームに ミックスビーンズサラダ	えびいか あさり とりにく ミックスビーンズ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ レモン	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら ごまあぶら
24 金	キャロット ピラフ	○	コーンスローサラダ じゃがいものコンソメスー プ クリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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	こめ じゃがいも デザート	あぶら バター ドレッシング

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、「食生活づくりを工夫しよう」です。
 身体がよくなる食事をするためには、マナーを守ることが大切です。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。

食事中にふざけず
くれない会話を
しない

早食い競争をする

食器の音を立てる

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**

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

調味料

作り方
 1 まんばをだっぶりのお湯でゆがき、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。

まんばは、香川県特有の冬野菜です。和えものでも、おいしくいただけます。

～今月の注目メニュー＆食材～

- ★山形県の郷土料理(1日)・・・山形県の郷土料理である「いも煮」が登場します。
- ★食育の日の献立(17日)・・・香川県を代表する冬野菜の「まんば」が登場します。
- ★冬至の献立(20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(21日)・・・フライドチキンが登場します。

綾川町産の
食材
ブロッコリー

おいでまい(1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。