

12月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

HP掲載

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	○	ごますあえ いりこのてんぷら ミックスナッツ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ もやし キャベツ	うどん さといも さとう でんぷん こむぎこ	ごま あぶら ミックスナッツ
2金	ごはん	○	すきやきふうに ゆかりあえ みかん	ぎゅうにく 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 にんじん しそ	もやし だいこん はくさい しるねぎ キャベツ みかん	こめ こんにやく ふ さとう	あぶら
5月	ちゅうかどん	○	はるさめサラダ キャンディチーズ	いか あさり うずらたまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 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	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら あぶら
6火	コッペパン だいちチョコ クリーム	○	チリコンカン コーンサラダ	いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら だいちチョコ クリーム
7水	むぎごはん	○	やきどうふのみそそばろに はくさいとじゃこのあえもの	ぶたにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	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	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
8木	コッペパン	○	ささみのレモンに かみかみサラダ ソバ・デ・アホ プルーン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ	レモン きゅうり キャベツ きりぼしだいこん にんにく たまねぎ プルーン	コッペパン でんぷん さとう パンこ	あぶら オリーブオイル
9金	ごはん	○	さかなのカレーやき ごしきあえ さつまじる	さば みそ	ぎゅうにゅう 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	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら マヨネーズ
12月	むぎごはん	○	とりにくとやさいのうまに まんばのごまドレッシング あえ	とりにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん まんば	たまねぎ えだまめ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう でんぷん	あぶら ごま
13火	コッペパン	○	さかなのさくさくあげ はなやさいサラダ クラムチャウダー	メルルーサ あさり	ぎゅうにゅう	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 こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	ごま あぶら バター
14水	ふゆやさい カレー	○	ひじきのマリネ ヨーグルト	ぶたにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう 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	こめ おおむぎ さとう	あぶら
15木	こくとろパン	○	ポトフ ミックスビーンズサラダ りんご	とりにく ソーセージ ミックスビーンズ ツナ	ぎゅうにゅう	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 さとう じゃがいも	ごまあぶら
16金	むぎごはん	○	とうふとえびのチリソースに ナムル こざかなアーモンド	とうふ えび	ぎゅうにゅう 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 きりぼしだいこん	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド
19月	ごはん しょうゆまめ	○	やきししゃも たべてなのいそかあえ きりぼしだいこんに	あぶらあげ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	たべてな にんじん さやいんげん	キャベツ きりぼしだいこん しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
20火	こめこパン	○	シーフードのクリームに ごぼうサラダ キウイフルーツ	えび いか あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 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	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング
21水	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	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	

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	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	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	あぶら ドレッシング バター
23金	キャラット ピラフ	○	かいそうサラダ やさいのスープに クリスマスデザート	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう かいそう しらすぼし	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	こめ さとう じゃがいも クリスマス デザート	あぶら バター ごまあぶら

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ます。手には、目に見えない汚れがついていることもあります。指先だけ水につけたり、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、しっかりと洗いましょう。



洗い残しやすい4つのポイント

注意

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あえ



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。

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 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。