

12月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

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 金	おやこ どんぶり	○	きりぼしだいこんの すのもの さつまいもチップス	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん さつまいも	ごま
4 月	むぎごはん	○	いりどうふ ゆかりあえ こざかなのつくだに	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま
5 火	ミルクパン	○	わふうスパゲティ ブロッコリーのごまあえ かたぬきチーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり チーズ	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	ミルクパン スパゲティ さとう	あぶら ごま
6 水	むぎごはん	○	ひじきと あつあげのいりに こんぶあえ あじつけのり	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ のり	にんじん さやいんげん こまつな	もやし	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま
7 木	コッペパン	○	さかなのカレーやき ポテトサラダ ミネストローネ	さば ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ オリーブあぶら
8 金	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 みかん	ぶたにく 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 きゅうり みかん えだまめ しいたけ たまねぎ	こめ はるさめ でんぷん	ドレッシング
11 月	むぎごはん	○	とりにくとやさいのうまに ほうれんそうと しゅんぎくのごまあえ しじみのつくだに	とりにく うずらたまご しじみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう しゅんぎく	たまねぎ もやし	こめ さとう おおむぎ じゃがいも こんにやく でんぷん	あぶら ごま
12 火	こめこパン	○	チリコンカーン たべてなの ごまドレッシングあえ キウイフルーツ	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 たべてな	たまねぎ にんにく キャベツ キウイフルーツ	こめ こパン じゃがいも さとう	あぶら ごま
13 水	きんとき にんじんの ピラフ	○	かいそうサラダ じゃがいもの コンソメスープ プルーン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	きんとき 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 プルーン キャベツ だいこん	こめ じゃがいも	あぶら バター ごま ドレッシング
14 木	コッペパン	○	クロダイのすぶたふう キャベツとりのりのあえもの はくさいと はるさめのスープ	くろだい ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ はくさい	コッペパン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
15 金	とりそぼろ どんぶり	○	セルフだいがくいも だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ふとねぎ だいこん	こめ さとう おおむぎ さつまいも きしょうとう	あぶら
18 月	むぎごはん	○	ぶたにくと キャベツのみそいため こんさいじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	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 ごぼう れんこん だいこん	こめ おおむぎ さとう さいとも	あぶら ごまあぶら
19 火	ミルクパン	○	うちこみうどん まんばのけんちゃん いりこのてんぷら	とりにく あぶらあげ みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	きんとき にんじん ねぎ まんば	だいこん しめじ	ミルクパン うどん さいとも でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら

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			
20 水	ふゆやさい カレー ライス	○	アーモンドあえ とうにゅうプリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	きんとき にんじん こまつな にんじん	たまねぎ かぶ れんこん キャベツ エリンギ セロリー にんにく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
21 木	ミルクパン	○	フライドチキン やさいのスープに クリスマスデザート	とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ミルクパン でんぷん じゃがいも ケーキ	あぶら
22 金	むぎごはん	○	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 こんぶ	きんとき にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん きゅうり ゆず えのきたけ たまねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう	

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、あまいと感ずることがあります。



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。11/5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、11/20の「冬野菜のカレーライス」にはかぶとれんこんが入っています。

◇ 食育の日 (19日) …… ふるさとの食発見週間として「打ち込み汁」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。



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。右記のQRコードよりご意見をお聞かせください。

