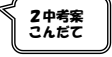
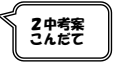
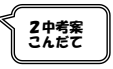


12月学校給食献立表

【 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	月	ごはん ギョウにゅう からあげ すのもの ちゅうかスープ 	ギョウにゅう とりにく わかめ とうふ	ごはん かたくりこ こめこ ごま さとう ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく きゅうり コーン はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	468
2	火	ごはん ギョウにゅう しいらのチーズやき ごぼうサラダ コンソメスープ	ギョウにゅう しいら チーズ ちくわ ソーセージ	ごはん さとう ドレッシング じゃがいも	ごぼう キャベツ にんじん エリンギ ほうれんそう	435
3	水	ぶたキムチどん ギョウにゅう ワンタンスープ	ぶたにく たまご ギョウにゅう もずく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん キムチ こまつな もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	449
4	木	ごはん ギョウにゅう ぶりのみそてりやき かぶのこんぶあえ はくさいだき	ギョウにゅう ぶり みそ しおこんぶ とりにく あぶらあげ	ごはん ごま さとう	しょうが かぶ はくさい にんじん しらたき ほししいたけ こまつな	445
5	金	パン ギョウにゅう チリコンカン   ブロッコリーサラダ	ギョウにゅう だいず ぶたにく	パン あぶら さとう ドレッシング	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	421
8	月	ごはん ギョウにゅう マーボーはるさめ かつおのごまサラダ	ギョウにゅう ぶたにく みそ かつお かんてん	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん こまつな	475
9	火	ごはん ギョウにゅう ホッケフライ きりほしだいこんのあえもの さつまいものみそしる	ギョウにゅう ホッケフライ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	480
10	水	ハヤシライス ギョウにゅう コールスローサラダ	ぶたにく ギョウにゅう	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ コーン	472
11	木	ごはん ギョウにゅう あじのこうそうやき ひじきとだいずのサラダ だいこんのそぼろに	ギョウにゅう あじ だいず ひじき とりにく あつあげ	ごはん ドレッシング さとう かたくりこ	キャベツ しょうが だいこん にんじん さやいんげん	445
12	金	パン ギョウにゅう たんたんめん かいそうサラダ	ギョウにゅう ぶたにく テンメンジャン かいそう	パン ちゅうかめん さとう ごま かたくりこ	しょうが にんにく にんじん もやし きりほしだいこん コーン ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり	497
15	月	ごはん ギョウにゅう カレーどうふ かみかみナムル	ギョウにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	ごはん カレールウ ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし にんじん こまつな	454
16	火	ごはん ギョウにゅう さばのみそに こうやどうふのあえもの なめこのみぞれしる	ギョウにゅう さば みそ こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ	ごはん さとう かたくりこ ごま	しょうが はくさい だいこん なめこ にんじん ねぎ	440
17	水	ツナそぼろどん ギョウにゅう のっぺいじる	ツナ たまご ギョウにゅう とうふ	ごはん さとう あぶら さといも かたくりこ	さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	459
18	木	ごはん ギョウにゅう  フライビーンズ  なばなサラダ とんじる 	ギョウにゅう ぶたにく みそ だいず	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ドレッシング じゃがいも	なばな キャベツ コーン たまねぎ にんじん ごぼう だいずこんにゃく ねぎ	444
19	金	パン ギョウにゅう さつまいものクリームシチュー  パスタサラダ	ギョウにゅう とりにく かつお	パン さつまいも こめこ スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	437
22	月	ごはん はっこうにゅう もみのきハンバーグ かぼちゃサラダ マカロニいりミネストローネ クリスマスチョコケーキ	アジドミルク ハンバーグ とりにく	ごはん ドレッシング マカロニ サンタさんのチョコケーキ	かぼちゃ にんじん ほしぶどう かぶ たまねぎ トマト パセリ	477
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	351

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。味付けに関しましては、年齢に配慮したのとなっております。)

12月の給食は中学校の生徒が考えた献立が登場します！

食育の授業において、食品をバランスよく組み合わせて献立をたてることができるねらいをもとに、1食分の給食の献立を考えてもらっています。

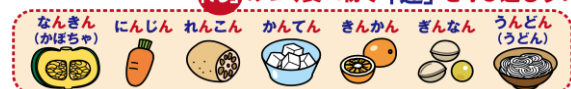
そこで今月は、東員第二中学校の生徒が考えた献立が登場します。



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる白とされ、この日を境に太陽が生まれかわり、運が回ってくると思われていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



22日はかぼちゃサラダ(なんきん)で「ん」のつくメニューが登場します！



もうすぐ冬休みですね！早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。