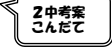
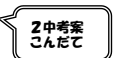
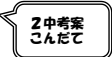


12月学校給食献立表

【 小・中学校 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 牛乳 からあげ 酢の物 中華スープ 	ぎゅうにゅう 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	小621 中767
2	火	ごはん 牛乳 しいらのチーズ焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう 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	小550 中703
3	水	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう 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	小553 中714
4	木	ごはん 牛乳 ぶりのみそ照り焼き かぶの昆布和え 白菜炊き	ぎゅうにゅう 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	小558 中716
5	金	ロールパン 牛乳 チリコンカン   ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ロールパン 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	小550 中702
8	月	ごはん 牛乳 マーボー春雨 かつおのごまサラダ	ぎゅうにゅう 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	小585 中757
9	火	ごはん 牛乳 ホッケフライ 切干大根の和え物 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう 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	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	小593 中761
10	水	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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	小583 中752
11	木	ごはん 牛乳 あじの香草焼き ひじきと大豆のサラダ 大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう 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	小550 中695
12	金	小型米粉パン 牛乳 担々麺 海そうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく テンメンジャン かいそう	こがたこめパン ちゅうかめん ごま かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん コーン ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり	小572 中764
15	月	ごはん 牛乳 カレー豆腐 かみかみナムル	ぎゅうにゅう 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	小562 中721
16	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 高野豆腐の和え物 なめこのみぞれ汁	ぎゅうにゅう さば みそ こうやとうふ 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	小551 中706
17	水	ツナそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁	ツナ たまご ぎゅうにゅう 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	小569 中736
18	木	ごはん 牛乳 フライビーンズ 菜花サラダ   豚汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ	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	小557 中716
19	金	ミルクパン 牛乳 さつまいものクリームシチュー  パスタサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かつお	ミルクパン 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	小581 中739
22	月	ごはん はっちょう乳 もみの木ハンバーグ かぼちゃサラダ マカロニ入りミネストローネ クリスマスチョコケーキ	アシドミルク 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	小598 中798
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	小465 中625

(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。)

小は3年生のエネルギーです。

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ることで献立をたてることのできるねらいのもとに、1食分の給食の献立を考えてもらっています。

そこで今回は、東員第二中学校の生徒が考えた献立が登場します。



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日とされ、この日を境に太陽が生まれかわり、運が向いてくると考えられていたことから、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・早起きをし、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。