

令和5年12月 学校給食予定献立表

日 曜日	こんだてめい		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー Kcal
1 金	ごはん 牛乳	鶏肉のさつぱり煮 ほうれんそうのごまあん汁 野菜たっぷりけんちん汁	牛乳 ちくわ	とり肉 油揚げ	豆腐	しょうが にんにく だいこん ごぼう	ほうれんそう にんじん ごんじやく ねぎ	米 さとう ごま油	632
4 月	ごはん "	焼肉風野菜炒め 春巻き 中華あえ	牛乳 みそ	ぶた肉 春巻き	いか	キャベツ にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ	ピーマン きゅうり たまねぎ	米 油 ごま油	688
5 火	ごはん "	厚揚げの親子丼 切り干し大根の酢の物	牛乳 たまご	とり肉 わかめ	厚揚げ	にんにく たまねぎ キャベツ	きゅうり にんじん	米 さとう ごま油	615
6 水	ごはん "	◆さばのみそ煮 きゅうりのかおりづけ ひじきと大豆の煮物	牛乳 さつま揚げ	さばのみそ煮 大豆 とり肉	さとうり にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	にんにく たまねぎ キャベツ	米 さとう ごま油 じゃがいも	646
7 木	ごはん "	ハンバーガーチヤツチーヌ フレンチサラダ	牛乳 とり肉	ハンバーガー 豆乳	キャベツ きゅうり にんにく コーン	キャベツ たまねぎ かぼちゃ フロロココロ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 さとう フロロココロ ホウライトルロ	647
8 金	ごはん 少なめ とほいたく野 菜 深蒸ごはん	◆カレーうどん キャベツのゆず酢あえ	牛乳 ちりめん	ぶた肉 わかめ	とり肉	野菜菜漬 たまねぎ ゆず酢	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 うどん ごま油 カレー	600
11 月	ごはん "	メンチカツ 野菜こんとろココロのサラダ 野菜と油揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ	メンチカツ みそ	れんこん だいこん ごまづな はくさい	フロロココロ たまねぎ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ	米 クリーム ごま油 リンソング	613
12 火	ごはん "	とり肉と厚揚げのみそ煮 小松菜とれんこんのごまあえ	牛乳 厚揚げ	とり肉 みそ	ちくわ	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ れんこん	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ	米 油 ごま	615
13 水	ごはん "	◆ピピンバ わかめスープ	牛乳 わかめ	ぶた肉 豆腐	たまご	しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ	キャベツ 赤しそ	米 さとう ごま油	600
14 木	ごはん "	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ ずだちそうめん汁	牛乳 油揚げ	いわし みそ	しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ	キャベツ しめじ	赤しそ	米 さとう でんぷん 油	619
15 金	ごはん "	すき焼きサラダ わかめサラダ	牛乳 わかめ	ぶた肉 焼き豆腐	さき豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	だいこん たまねぎ ごまづな キャベツ	米 さとう 書いそ リンソング	595
18 月	ごはん "	ホキの柚子かけ 塩昆布あえ ◆しょうがの入ったとん汁	牛乳 ぶた肉	ホキ みそ	塩昆布	ゆず酢 だいこん にんにく しょうが ねぎ	はくさい にんじん ごまづな ごぼう	米 でんぷん じゃがいも	610
19 火	ごはん "	ごろごろ冬野菜カレー ドレッシングサラダ	牛乳 とり肉	とり肉	いかに	たまねぎ たけのこ しょうが しょうが ねぎ	にんにく たまねぎ ごまづな キャベツ	米 油 さといも	632
20 水	ごはん "	中華丼 水ぎょうざスープ	牛乳 えび	ぶた肉 水ぎょうざ	いかに	たまねぎ たけのこ ごまづな しょうが ねぎ	にんにく ごまづな しょうが キャベツ	米 油 ごま油 じゃがいも	609
21 木	ごはん "	おでん 小松菜のからしあえ 味のり	牛乳 かんもどき	とり肉 うすら卵	味のり	だいこん ごまづな キャベツ	キャベツ	米 さとう ごま油	603
22 金	少なめ ごはん	◆とり肉のから揚げ 野菜サラダ ほうさいポトフ クリスマスデザート	牛乳 ウインナー	とり肉	さつま揚げ	しょうが フロロココロ たまねぎ キャベツ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん 油 じゃがいも	775

(小学校
中学年基準)

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- ◆は小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエト献立です。
- ◆14日(木) 「すだちそうめん汁」は、聖畑小学校の加藤早彩さんが考えてくれました。
- ◆18日(月) 「しょうがの入ったとん汁」は、浦庄小学校の井上琉碧さんが考えてくれました。
- ◆7日(木) 「かぼちゃとり肉の豆乳ポタージュ」は、浦庄小学校の保護者の方に教えていただいた献立です。

石井町産の野菜 12月の石井町産の野菜は、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、フロロココロです。



今年の冬至は
12月22日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「陽来節」(冬が徐々に春になること)とも呼ばれます。冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をとり、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



幸運を呼び込む 冬至の食べ物

