

がつ こんだてよていひょう 12月 献立予定表



あやべしりつあやべししょうがっこう
綾部市立綾部小学校

日	曜日	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤	黄	緑
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える
1	金	ごはん 高野豆腐の煮物 即席和え	牛乳 とりもも肉 煮干 高野豆腐 わかめ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ 白菜 小松菜
2	土	切干大根のビビンバ 中華スープ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	ごはん ごま油 ごま さとう 油	玉ねぎ 切干大根 にんじん いら ほうれん草 しょうが にんにく 白菜 とうもろこし もやし
4	月	ひじき入りとりそぼろ丼 五目汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 油あげ ひじき 煮干	ごはん さとう 油	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ 葉ねぎ
5	火	小型パン タンタンめん いろどりサラダ	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 みそ	小型パン 中華めん 油 さとう ごま	もやし チンゲン菜 とうもろこし にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく しょうが 葉ねぎ
6	水	高菜ごはん ワンタンみそスープ	牛乳 ぶたひき肉 とりもも肉	ごはん ワンタンの皮 ごま油 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ 高菜 葉ねぎ しょうが にんにく
7	木	国産小麦パン あじフライ とり肉と小松菜のスープ煮	牛乳 鱈 とりもも肉	国産小麦パン 油 じゃがいも	小松菜 白菜 にんじん 玉ねぎ とうもろこし
8	金	ごはん ひろうすの煮つけ ほうれん草のごま炒め 小畑みそのぶた汁	牛乳 ひろうす ぶた肉 油あげ 煮干 小畑みそ	ごはん さつまいも ごま 油 さとう	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 葉ねぎ こんにやく
11	月	中華丼ぶり もやしとにらのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン うずら卵 蒸しかまぼこ 豆腐	ごはん 油 ごま油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 もやし いら しょうが チンゲン菜
12	火	コッペパン ミートグラタン風煮込み フレンチサラダ	牛乳 ぶたひき肉	コッペパン 油 じゃがいも さとう マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 とうもろこし パセリ
13	水	チキンカレー 和風サラダ	牛乳 とり肉 ツナ	麦ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく りんご 水菜 キャベツ とうもろこし
14	木	味付けパン とり肉とポテトのオレンジソース ベーコンと野菜のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	味付けパン 油 じゃがいも かたくり粉 マーマレード 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし レモン
15	金	ごはん 鯖のソース煮 キャベツのごま塩炒め すまし汁	牛乳 鯖 豆腐 煮干	ごはん ごま ごま油 麩 さとう	キャベツ にんじん 水菜 大根 葉ねぎ しょうが 玉ねぎ
18	月	麦ごはん 豚肉のすき焼き煮 蕪と大根のゆず風味和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 煮干	麦ごはん じゃがいも さとう 油 麩	白菜 にんじん 葉ねぎ 大根 蕪 水菜 ゆず果汁 こんにやく
19	火	ごはん ハンバーグトマトソース かぼちゃのスープ カップケーキ	牛乳 ベーコン とりひき肉 ぶたひき肉	ごはん 油 カップケーキ	玉ねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ とうもろこし

*献立は変更になることがあります。 *下線は食器をティッシュでふく日です。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)

12月22日(金)は「冬至」

冬至とは、1年でもっとも日が短く、夜が長い日です。この日は、ゆず湯に入り、無病息災(病気にならないこと)を願うという風習があります。また、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、だいこんなど「ん」のつく食べ物を食べることで「運がつく」ともいわれています。今年の冬至は12月22日(金)ですが、18日(月)・19日(火)の給食で「かぼちゃ」や「ゆず」を使い冬至をイメージした献立を提供します。

