



12がつ こんだてひょう



令和5年度

岩滝小学校

月	火	水	木	金
／ 寒さに負けない元気な体を作ろう！ ／ 12月に入り、今年も残すところ1か月になりました！2学期の給食はどうでしたか？ 12月も冬に美味しい食べ物がたくさんあります！ 特に冬野菜には根っこを食べる野菜が多く「体を温める」働きがあります しっかり食べて体の中から温まりましょう！			 地元の食材 お米・牛乳・魚・たまご・大根 は葉ねぎ・みすな・水菜・ほうれん草・さつまいも つち土しょうが・キャベツ・にんじん・みすな・水菜 	1日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 けんちん煮 キャベツのゆかり和え だいず大豆とさつまいもの甘辛和え
4日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ふたにくしょうがいた豚肉の生姜炒め かぶのあますづ甘酢漬け こうやとうふたまご高野豆腐の卵とじ	5日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 シーフードたこ焼き だいこん大根とささみのサラダ はくさい白菜のみそ汁	6日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さばと野菜のこチュジャン焼き だいこん大根とハムのさっぱりサラダ ねぎのちゅうか中華スープ	7日 チキンライス ぎゅうにゅう牛乳 ごぼうとブロッコリーのサラダ ジュリエンヌスープ	8日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 マーボーはくさい白菜 ほうれん草のナムル てつく手作りカレーにく肉まん
11日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 てつくちゃわんむ手作り茶碗蒸し すき焼き煮 みかん	12日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 アジフライ ブロッコリーサラダ はくさい白菜スープ 	13日 コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 ふたにくとかぶのとうにゅうに豚肉とかぶの豆乳煮 やさい野菜ソテー フルーツクリーム	14日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉とさつまいものケチャップソース はくさいうめ白菜の梅おかか和え とうふ豆腐のすまし汁	15日 ふゆやさい冬野菜カレー ぎゅうにゅう牛乳 ほうれん草のサラダ おからのキャロットドーナツ
18日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 あつあちゅうかうに厚揚げの中華風煮 きりほしだいこん切干大根サラダ だいがくいち大学芋	19日 にく肉みそひじき丼 ぎゅうにゅう牛乳 こまつな小松菜のごま和え えのきのすまし汁	20日 冬至献立✳ ごはん ぎゅうにゅう牛乳 れんこん入りハンバーグ ゆずだいこんゆず大根 かぼちゃ南瓜のみそ汁	21日 2学期給食最終日✳ ぎゅうにゅう牛乳 キャロットライスのホワイトソースかけ フレンチサラダ クリスマスケーキ	22日 しゅうぎょうしき終業式 

＊献立内容は学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。