

学校給食予定献立表 12月



令和4年11月28日(月)
京丹後市立久美浜中学校

月	火	水	木 1日	金 2日
<p>今年も残り1ヶ月になりました。 12月になると、1年がとても早く感じられませんか・・・二学期のまとめとして締めくくりたいなと思います。 寒さも一段と増しますが、かぜ・インフルエンザ・新型コロナの予防も努めましょう。</p>			<p>①ごはん </p> <p>②サバのカレー焼き</p> <p>③マロニーきんぴら</p> <p>④さつまいものみそ汁</p> <p>⑤牛乳</p>	<p>ひつつみの日</p> <p>①いいごきごはん</p> <p>②イカとわかめの酢の物</p> <p>③ひつつみ</p> <p>④みかん </p> <p>⑤牛乳</p>
5日	6日	7日	8日	9日
			針供養・歯の日	
<p>①ごはん </p> <p>②卵のミートカツ</p> <p>③ツナとキャベツのソテー</p> <p>④ジュリエンスープ</p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①冬野菜カレー(麦ごはん)</p> <p>②かぶのサラダ</p> <p>③福神漬 </p> <p>④牛乳</p>	<p>①ひじきごはん</p> <p>②豚肉と野菜のごまみそ炒め</p> <p>③けんちん汁</p> <p>④キャラメルプリン </p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①麦ごはん</p> <p>②肉豆腐</p> <p>③大豆とじゃこのスナック</p> <p>④こんにゃくのおかか煮 </p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①ごはん</p> <p>②ホキのパン粉焼き</p> <p>③中華サラダ</p> <p>④みそワンタンスープ</p> <p>⑤牛乳</p>
12日	13日	14日	15日	16日
			世界の料理・スペイン	たんご食の日
<p>①ごはん </p> <p>②さつまいものグラタン</p> <p>③キャベツとコーンの炒め物</p> <p>④コンソメスープ</p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①ごはん</p> <p>②ササミの青のりフライ</p> <p>③野菜豆 </p> <p>④白菜のみそ汁</p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①ごはん</p> <p>②厚揚げの中華風煮</p> <p>③春雨サラダ</p> <p>④しそひじきふりかけ</p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①パエリア </p> <p>②豚肉と野菜のソテー</p> <p>③ソパ・テ・アホ</p> <p>④りんご </p> <p>⑤牛乳</p>	<p>1年生の </p> <p>リクエストメニュー</p>
19日	20日	21日	22日	23日
たんご食の日	冬至メニュー	毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。	リクエスト・Xmasメニュー	
<p>①減量ごはん(特裁米)</p> <p>②マーボー大根</p> <p>③ササミとキャベツのレモンサラダ</p> <p>④水菜の蒸しパン </p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①ごはん(特裁米)</p> <p>②冬至バーグ </p> <p>③小松菜とごぼうのごまマヨあえ</p> <p>④豆腐のすまし汁</p> <p>⑤牛乳</p>	<p>①ごはん(特裁米)</p> <p>②クリスピーチキン </p> <p>③野菜のソテー</p> <p>④にんじんポタージュ</p> <p>⑤セレクト飲み物</p>	<p>①キャロットライス(特裁米)</p> <p>えび入りホワイトソースかけ</p> <p>②フロッキーのサラダ</p> <p>③手作りXmasデザート </p> <p>④牛乳</p>	<p>二学期 終業式</p>

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

▼正しいはしの持ち方



- ①上のはしを親指と人差し指、中指で鉛筆を持つようにします。
- ②持つ位置は、はしの頭が1cmくらい上に出るように持ちます。
- ③下のはしは親指のつけ根ではさみ、薬指の爪の横でおさえます。

和食の基本マナー

正しい持ち方を身につけよう

はしは正しく持てば食べ物がはさみやすく、茶碗の正しい扱い方を覚えれば、見た目にも美しく食べることができます。将来にわたって必要な作法ですので、ぜひ身につけましょう。

▼食べる時



親指を茶碗のへりにかけ、残り4本の指で底をささえます。この時指をそろえ

▼わたす時



片方の手でいとじりをおさえて、もう一方をわきにそえ、安定させて渡します。

▼受け取る時



両手で受け取ったらすぐに食べずに、いったんテーブルに置きます。

和食では、ごはんの茶碗や汁物の碗を手で持つことが多いので、覚えることが大切です。

令和4年度 12月 学校給食予定献立表

京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 <small>エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg</small>
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	ごはん	サバのカレー焼き	マロニーきんぴら さつまいものみそ汁	○	サバ、竹輪、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	土しょうが、たまねぎ、はくさい、こんにゃく	米、砂糖、さつまいも、マロニー	油	853 32.8 327
2	金	いいごまごはん		イカとわかめの酢の物 ひっつみ みかん <small>【ひっつみの日メニュー】</small>	○	油揚げ、鶏肉、するめいか、豚肉、かまぼこ	牛乳、カットわかめ	にんじん、水菜	大根、キャベツ、かぶ、みかん、こんにゃく	米、薄力粉、強力粉	油	767 32.1 400
5	月	ごはん	卵のミートカツ	ツナとキャベツのソテー ジュリエンスープ	○	卵、鶏肉、ツナ、合挽肉	牛乳	にんじん、水菜	キャベツ、スイートコーン、大根、たまねぎ	米	油	781 29.7 314
6	火	冬野菜カレー (寒ごはん)		かぶのサラダ 福神漬け	○	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、水菜	たまねぎ、にんにく、大根、しめじ、かぶ、福神漬け	米、麦、カレールウ	油	830 28.2 353
7	水	ひじきごはん	豚肉と野菜のごま味噌炒め	けんちん汁 キャラメルプリン	○	鶏肉、油揚げ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、干ひじき、カットわかめ	にんじん、こまつな、グリーンピース	キャベツ、たまねぎ、大根、えのきたけ	米、プリンの素、三温糖	油、白いりごま	817 33.6 471
8	木	寒ごはん	肉豆腐	大豆とじゃこのスナック こんにゃくのおかか煮 <small>【歯の日メニュー】</small>	○	豚肉、木綿豆腐、大豆	牛乳、煮干し	にんじん、葉ねぎ	はくさい、土しょうが、こんにゃく	米、麦、片栗粉、砂糖	油	845 35.7 522
9	金	ごはん	ホキのパン粉焼き	中華サラダ 味噌ワンダンスープ	○	ホキ、ハム、豚肉、みそ	牛乳、粉チーズ	にんじん、パセリ、こまつな、葉ねぎ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、はくさい、スイートコーン	米、パン粉、ワンタン、三温糖、砂糖	油、オリーブ油、ごま油	757 32.9 333
12	月	ごはん	さつまいものグラタン	キャベツとコーンの炒め物 コンソメスープ	○	鶏肉、ベーコン、豚肉	牛乳、粉チーズ	にんじん、水菜、こまつな、ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、大根、スイートコーン	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、薄力粉	油、バター、植物性クリーム	869 27.6 414
13	火	ごはん	ささみの青のりフライ	野菜豆 白菜のみそ汁	○	鶏肉、大豆、木綿豆腐、卵、みそ	牛乳、青のり、切り昆布	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	干しいたけ、たけのこ、はくさい	米、砂糖、じゃがいも、パン粉、薄力粉	油	826 27.6 326
14	水	ごはん	厚揚げの中華風煮	春雨サラダ しどじきふりかけ	○	厚揚げ、豚肉、ハム	牛乳、干ひじき	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、干しいたけ、りょくとうもろやし、りょくとうはるさめ、きくらげ、ゆかり	米、片栗粉、砂糖、三温糖	油、ごま油	793 29.1 435
15	木	パエリア	豚肉と野菜のソテー	ソパ・デ・アホ りんご <small>【世界の料理～スペイン～】</small>	○	するめいか、むきえび、豚肉、鶏肉、卵	牛乳	にんじん、ピーマン、水菜、こまつな	たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、りんご	米、砂糖、パン粉	油、オリーブ油	785 33.2 340
16	金	1年生 リクエストメニュー			○	12月は1年生のリクエストメニューです。楽しみにしてください。						921 39.8 318
19	月	減量ご飯 (特別栽培米)	マーボー大根	ささみとキャベツのレモンサラダ みずなの蒸しパン <small>【たんご・食の日】</small>	○	豚肉、鶏肉、卵、みそ	牛乳	にんじん、ブロッコリー、水菜、葉ねぎ	土しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、大根	米、片栗粉、砂糖、ホットケーキミックス	油、オリーブ油	816 27.5 353
20	火	ご飯 (特別栽培米)	冬至バーグ	小松菜とごぼうのごまマヨ和え 豆腐のすまし汁 <small>【冬至メニュー】</small>	○	合挽肉、豚肉、ハム、木綿豆腐、卵	牛乳	にんじん、こまつな、葉ねぎ、かぼちゃ	たまねぎ、れんこん、ごぼう、えのきたけ、大根	米、パン粉、三温糖	油、白いりごま、ノンエッグマヨネーズ	873 30.6 370
21	水	ご飯 (特別栽培米)	クリスピーチキン	野菜のソテー にんじんポタージュ	○	鶏肉、卵、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな、パセリ	キャベツ、たまねぎ、にんにく	米、砂糖、薄力粉、じゃがいも、コーンフレーク	油、オリーブ油、バター	968 34.1 353
22	木	キャロットライス えび入りソースかけ		ブロッコリーのサラダ 手作りXmasデザート	○	鶏肉、卵、むきえび	牛乳	にんじん、ブロッコリー、グリーンピース	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム	米、薄力粉、砂糖、チョコレート	油、バター、植物性クリーム	932 32.7 378
23	金	二学期 終業式			 23日は二学期の終業式 三学期の給食開始は1月11日からです。 							

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。