



12月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会

日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				684Kcal 23. 2g
		あじつけパン			あじつけパン		
		ポークシチュー	ぶたにく なまクリーム	にんにく、にんじん たまねぎ	サラダあぶら、バター じゃがいも、こむぎこ さとう	あかワイン、トマトケチャップ しお、こしょう、ブイヨン コンソメ、デミグラスソース、明エ す、しお	
		だいこんとぎゅうりのサラダ		だいこん、ぎゅうり	さとう		
2	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				584Kcal 24. 6g
		ごはん			ごはん		
		とりすきやき	とりにく、かまぼこ やきどうふ、きりふ	にんじん、ごんにやく はくさい、しろねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
		てつマンナムル		ほうれんそう にんじん、えのきだけ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	
3	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				621Kcal 26. 2g
		ごはん			ごはん		
		トンポーローふう	ぶたにく	こまつな、たまねぎ にんじん、しろねぎ	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ ちゅうかあじ	
		とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ ほしわかめ くみやまみそ			だしじゃこ	
6	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				576Kcal 23. 2g
		ごはん			ごはん	ごはん	
		おでん	とりにく、ちくわ うずらたまご あつあげ	だいこん、にんじん ごんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお	
		ゆずかあえ		キャベツ、はくさい にんじん		うすくちしょうゆ ゆず、ゆずかじゅう みりん	
7	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618Kcal 22. 1g
		ごはん			ごはん		
		とりごぼう	とりにく	ごぼう	かたくりこ、さんおんどう サラダあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ、さけ こしょう	
		わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ	
8	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				515Kcal 23. 6g
		こがたパン			こがたパン		
		チャンポンふう	ぶたにく、かまぼこ	はくさい、にんじん たまねぎ、しょうが チンゲンサイ	(冷)チャンポンめん	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお ブイヨン	
		キャベツとツナのあえもの	シーチキン	キャベツ、にんじん ホールコーン	サラダあぶら、さとう	レモンじる、しお こしょう、す	
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				645Kcal 28. 9g
		ごはん			ごはん		
		ひじきいりわふうミートローフ	とりミンチ、とうふ ひじき、みそ	しょうが、たまねぎ	パンこ、さとう かたくりこ	うすくちしょうゆ みりん	
		ふのみそしる	あぶらあげ、おつゆふ くみやまみそ	あおねぎ、にんじん		だしかつお	
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				690Kcal 23. 1g
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレー、チャツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ あかワイン、ブイヨン	
		まめまめサラダ	だいず (冷) えだまめ	ぎゅうり、にんじん	サラダあぶら、さとう	リンゴす、しお、こしょう	
		だいこんのあっさりづけ		だいこん(地場産) にんじん		うめこんぶちや	
13	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610Kcal 25. 9g
		ごはん			ごはん		
		マーボーどうふ	ぶたミンチ、とうふ あかみそ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん あおねぎ	さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ ブイヨン、オイスター トウナンジャン	
		はすのさんばい	あぶらあげ	れんこん、かぶ にんじん	さとう	す、しお、さけ	

14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			しょうが	ごはん		
		いわしのかぼやきふう	いわし		たまねぎ、にんじん あおねぎ	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん	642Kcal 24.9g
		さつまいもいりぶたじる	ぶたにく、みそ		こまつな はくさい (地場産)	さつまいも	だしじゃこ	
		こまつなとはくさいのごまあえ			さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん		
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こくとうパン				こくとうパン		
		アマトリチャーナ	ベーコン こなチーズ		にんにく、たまねぎ カットトマト	スパゲティ、さとう オリーブオイル	とうがらし、しお、コンマ こしょう、パイロン、しろりん	800Kcal 27.0g
		カリポリサラダ			だいこん、きゅうり にんじん	さとう	みりん、す、しお	
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くるまめごはん	くるまめ、刊マツヤ			ごはん	しお、さけ	
		たぬきじる	あぶらあげ		こんにゃく、あおねぎ えのきだけ、にんじん	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ だしこんぶ、だしじゃこ	599Kcal 24.5g
		ごぼうとこいものにももの	さつまあげ		ごぼう、にんじん (冷) さんどまめ	(冷) さともいも、さとう	こいくちしょうゆ みりん、わふうだし	
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		とりにくのベキングダックふう	とりにく			はちみつ、さとう ごまあぶら	しお、こしょう、さけ テンメンジャン こいくちしょうゆ	677Kcal 27.4g
		ユイミータン	ベーコン たまご		たまねぎ、にんじん ホールコーン クリームコーン (缶)	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお さけ、こしょう ちゅうかあじ	
		キャベツとわかめのちゅうかふうあえもの	ほしわかめ		キャベツ、にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
20	月		ぎゅうにゅう			ごはん		
		リクエスト給食						

★食材の仕入れ状況によって献立の内容が変わることがあります。

今月の地場産

- ・ 7日 (火) 「ほうれんそうのおひたし」のほうれんそう
- ・ 9日 (木) 「だいこんのあっさりづけ」のだいこん
- ・ 14日 (火) 「こまつなとはくさいのごまあえ」のはくさい

きせつのかおり

ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、こまつな
だいこん、かぶ、はくさい、れんこん

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

