

12月

献立予定表

綾部市立東綾小・中学校

日	曜	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品の種類と体内での主なはたらき		
			体をつくる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	金	豚丼 けんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 煮干	ごはん こんにゃく 砂糖 油	玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ えのき
4	月	鶏肉のあまからだれ丼 わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ 煮干 昆布	ごはん かたくりこ 砂糖 油	玉ねぎ ニラ にんじん キャベツ
5	火	コッペパン 豚肉と野菜のマスタード炒め じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし
6	水	高菜ごはん ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	麦ごはん ごま ワンタン 砂糖 ごま油	たかな漬け たけのこ にんじん しょうが はくさい もやし
7	木	国産小麦パン カレービーンズ キャベツとコーンのソテー	牛乳 大豆 鶏肉	国産小麦パン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし
8	金	ごはん ひろうすの煮付け ほうれん草のごま炒め 小畑みそのぶた汁 <small>あじわいランチ</small>	牛乳 小畑みそ 油揚げ 豚肉 がんもどき 煮干	ごはん さつまいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう にんじん ねぎ
11	月	ごはん 鶏肉のすきやき煮 かぶと大根のゆず風味和え	牛乳 鶏肉 煮干 焼き豆腐	ごはん じゃがいもこんにゃく 焼き麩 砂糖 油	白菜 にんじん 大根 かぶ ゆず 水菜
12	火	コッペパン カレーうどん 枝豆としそひじきの和え物	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干 さつまいも しそひじき	コッペパン うどん 砂糖 油	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ えだまめ
13	水	麦ごはん キムチ肉じゃが ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 煮干	麦ごはん じゃがいもこんにゃく マヨネーズ 砂糖 油	キムチ 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん ごぼう 小松菜 キャベツ
14	木	味付けパン たらのケチャップソースかけ 野菜のスープ煮	牛乳 たら 鶏肉	味付けパン かたくり粉 小麦粉 油	玉ねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん
15	金	ごはん 豚肉のにんにくじょうゆ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 煮干	ごはん 砂糖 ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ねぎ
18	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの磯風味 五目汁	牛乳 鶏肉 青のり かまぼこ 煮干	ごはん かたくり粉 じゃがいも 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん えのき
19	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 豚肉 チーズ	コッペパン マカロニ じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 大根 とうもろこし
20	水	ごはん もみの木ハンバーグ キャベツのソテー かぼちゃのスープ クリスマスデザート	牛乳 もみの木ハンバーグ ベーコン	ごはん 油 クリスマスデザート	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし

☆都合によって、献立が変更になることがあります。
☆お米は綾部でとれたコシヒカリをつかっています。

とうじ 冬至

12月22日は「冬至」です。冬至とは、1年のなかで昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。この日に、かぼちゃ（なんきん）やれんこんなど「ん」のつく食べ物を食べると、「運」がよび込めるといわれています。栄養をしっかりとって、寒い冬も元気に過ごしましょう！