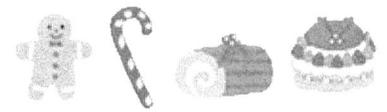


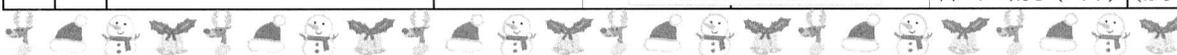
12月 給食こんだて



★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1	月	ごはん 石見ポークの生姜焼き ごまネーズあえ 里芋のみそ汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが りんご たまねぎ キャベツ はくさい	こめ さとう さといも	ごま マヨネーズ	食べごたえのある石見ポークは「ロース」という部位を使っています☆適度に脂がのっていますよ!
2	火	野沢菜チャーハン ごぼうチップス 肉だんごのスープ みかん	ぶたにく たまご やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	のぎわな にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし しめじ みかん	こめ むぎ でんぶん パンこ	あぶら ごま	給食のチャーハンは具だけを炒めてご飯に混ぜ込んで作ります☆麦を入れるとパラパラに仕上がります!
3	水	ごはん さばの塩糀やき 塩ナムル 月菜汁	さば とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ	こめ もち	ごま ごまあぶら	歌手のさだまさしさんが名付け親の「月菜汁」は鶏肉から良いダシが出ておいしいですよ☆
4	木	ごはん えごまチーズたまごやき 切り干し大根と納豆のナムル さつま芋のみそ汁	たまご みそ とりにく なっとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ のり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり はくさい しいたけ	こめ さとう さつまいも	えごま ごま ごまあぶら	簡単なイメージのある卵焼きですが、給食センターではとても手間がかかります。衛生管理もより一層難しくなるんですよ☆
5	金	ごはん ひじきと豆腐のナゲット ゆかりあえ キムチスープ	とうふ とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ こまつな にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう もやし はくさい しいたけ	こめ パンこ でんぶん	マヨネーズ あぶら	手作りのナゲットにはひじきを加えて栄養価をアップさせています☆外はカリカリ中はジュシーでいくらでも食べられそうです◎
8	月	コッペパン(黒豆きなこクリーム) えごまコロッケ 海藻サラダ クラムチャウダー	きなこ ぶたにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ツノマタ すぎのり	にんじん ブロッコリー トマト えだまめ	たまねぎ きゅうり にんにく	パン こめこ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	えごま あぶら ごまあぶら バター	黒豆は大豆の品種の一つで黒大豆とも呼ばれます★お節料理には欠かせない縁起の良い食べ物です◎
9	火	ごはん さけのみじやき かつのりサラダ 具だくさん豚汁	さけ みそ かまぼこ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ あぶら	給食では飲むというより食べる汁物を意識して作っています!具だくさんで栄養満点ですよ☆
10	水	ごはん チキンのフレイクやき ケチャップ炒め ニラともやしのスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ピーマン カラーピーマン チンゲンサイ ニラ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ パンこ コーンフレイク	マヨネーズ あぶら	コーンフレイクを衣にして焼いた鶏肉は、粉チーズの風味がアクセントになっています☆副菜のケチャップ炒めと相性抜群です!
11	木	ごはん さわらの竜田揚げ ごぼうサラダ とろとろもずくのみそ汁	さわら ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん しろはなまめ しろいんげんまめ	あぶら ごま マヨネーズ	醤油の風味が香ばしい竜田揚げです☆魚が苦手な人でも食べやすいと思うので挑戦してみましょ!🍴
12	金	ごはん 石見ポークのBBQソース ドレみそサラダ けんちん汁	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ だいこん	こめ さとう さといも	ごま あぶら	石見ポークにける手作りのBBQソースは生姜やにんにくをきかせた食欲をそそる味付けですよ☆
15	月	ごはん ちくわの磯辺揚げ みそマヨあえ 筑前煮	ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー いんげん	キャベツ こんにゃく たけのこ ごぼう れんこん	こめ こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	筑前煮は「いりどり」とも呼ばれる筑前地方(現在の福岡県)の郷土料理です!福岡県では「がめ煮」と呼ばれています☆
16	火	ごはん ホキのキャップやき ごまボン酢あえ なめこのみそ汁	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ピーマン カラーピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ だいこん はくさい なめこ	こめ さとう	マヨネーズ ごま ごまあぶら	ホキという魚は白身魚です!臭みもなく、身がやわらかくて食べやすいので、魚が苦手な人も挑戦しやすいですよ!
17	水	親子どんぶり 大学芋 梅おかかあえ	とりにく あぶらあげ たまご ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう もやし うめ	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごま	さつま芋はじっくり時間をかけて火を通すことで、さらに甘さが増します★人気の大学芋で味わってください!
18	木	ごはん タラのパン粉やき 茎ワカメのきんぴら のっぺい汁	タラ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しいたけ	こめ さとう パンこ でんぶん さといも	マヨネーズ ごま ごまあぶら	茎ワカメはコリコリとした食感です!ごぼうと一緒にきんぴらにしますよ☆ご飯にそえてモリモリ食べてください!
19	金	まめなドライカレーライス じゃが丸くん マンナンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン カラーピーマン えだまめ トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	カレールーを使わずに野菜の甘みを活かして作るカレーライスです!大豆の栄養がたっぷりですよ☆
22	月	ごはん 【冬至献立】 とり肉のゆず香り揚げ もみのりあえ かぼちゃのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ	ゆず もやし だいこん こんにゃく えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	冬至にはかぼちゃを食べて、柚子湯に入る伝統的な習慣があります☆寒さに負けずに過ごしましょう!🍵
23	火	ごはん イワシのトマト煮 納豆ナムル 沢煮椀	いわし なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	トマト ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	人気の汁物のひとつ沢煮椀は千切りにした具材を使うのが特徴です☆だしをきかせて作りますよ!🍲
24	水	チキンピラフ 【クリスマス献立】 マーメイドチキン 花野菜サラダ ミネストローネ セレクトクリスマスケーキ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	カラーピーマン パセリ トマト ブロッコリー にんじん えだまめ	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー だいこん キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう マカロニ マーメイド	あぶら バター	クリスマス献立です★デザートはセレクト方式で、いちごチョコかを選んでもらいました!🎄お楽しみに!🎄メリークリスマス!🎄
25	木	石見ポークのカレーライス おからサラダ りんご	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく しめじ れんこん きゅうり キャベツ りんご (バナナ)	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	今年最後の給食です!今年はどうな1年でしたか?来年もいい年になりますように。よいお年を🍀

※()内はカレールーに含まれています



12月

クリスマス



1(月)
 ごはん
 石見ポークの生姜焼き
 ごまネーズあえ
 里芋のみそ汁

2(火)
 のざわな
 野沢菜チャーハン
 ごぼうチップス
 肉だんごのスープ
 みかん

3(水)
 ごはん
 ぶばの塩梅花やしき
 塩ナムル
 月菜汁

4(木)
 ごはん
 えごまチーズパン焼き
 七切りし大根と
 茶内豆のナムル
 マツタケのみそ汁

5(金)
 ごはん
 ひじきと豆腐の
 ナゲット
 ゆかりあえ
 キムチスープ

8(月)
 ごはん
 コッパパン
 (黒豆きなこクリーム)
 えごまコロケ
 海藻サラダ
 フラムチャウダー

9(火)
 ごはん
 さけのみみじやしき
 かつのりサラダ
 真鯛ごん豚汁

10(水)
 ごはん
 チキンのフレークやしき
 ケチャップ大けめ
 ニラともやしのスープ

16(火)
 ごはん
 ホキのナップやしき
 ごまポン酢あえ
 てめこのみそ汁

牛乳は
 毎日つきます

11(木)
 ごはん
 さわらの竜田揚げ
 ごぼうサラダ
 とろとろもずくの
 みそ汁

12(金)
 ごはん
 石見ポークのBBQソース
 ドレみそサラダ
 けんちん汁

15(月)
 ごはん
 ちくわの石焼揚げ
 (小2コ、中3コ)
 みそマヨあえ
 珧貝煮

22(月)
 ごはん
 とり肉のゆず香り揚げ
 もみのりあえ
 かぼちのみそ汁

17(水)
 おやこ
 親子どんぶり
 大学芋
 梅おかがあえ

18(木)
 ごはん
 クラのパン焼き
 茎わかめのきんぴら
 のっぺい汁

19(金)
 まめはドライカレーライス
 じゃが芋くん
 マンナンサラダ

24(水)
 クリスマスコンパチ
 チキンピラフ
 マーメイドチキン
 花野菜サラダ
 ミネストローネ
 セレクトクリスマスケーキ

25(木)
 石見ポークの
 カレーライス
 おからサラダ
 リんご

Merry Christmas

23(火)
 ごはん
 イワシのトマト煮
 茶内豆ナムル
 沢煮椀

今月の栄養価
 (小) 665 kcal
 (中) 822 kcal

