

12月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
2月	麦ごはん	○	炒り豆腐 ゆかりあえ 小魚の佃煮	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 煮干し	人参 ねぎ しそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま
3火	コッペパン	○	魚のカレー焼き ポテトサラダ ミネストローネ	さば ベーコン	牛乳	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	コッペパン じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ オリーブ油
4水	麦ごはん	○	ひじきと厚揚げの炒り煮 こんぶ和え 味付けのり	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき 昆布 のり	人参 小松菜	枝豆 もやし	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま
5木	しっぽく うどん	○	小さいのフライ ごま酢あえ	鶏肉 油揚げ いわし	牛乳	金時人参 ねぎ 人参 小松菜	大根 しいたけ キャベツ	うどん 里いも 砂糖	油 ごま
6金	金時にんじんの ピラフ	○	海そうサラダ じゃがいもの コンソメスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 海そう ヨーグルト	金時人参 人参 パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま油
9月	麦ごはん	○	鶏肉のねぎソースかけ 野菜サラダ 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	太ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油
10火	ココア 揚げパン	○	白菜とチヌ団子のスープ 小松菜としめじのソテー 青りんごゼリー	黒鯛	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	白菜 しいたけ しょうが もやし しめじ	コッペパン 砂糖 春雨 ゼリー	油
11水	麦ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 ほうれん草と 春菊のごま和え しじみの佃煮	鶏肉 うずら卵 しじみ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草 春菊	玉ねぎ もやし	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま
12木	米粉パン	○	鶏肉とレバーのカレー風味 小松菜のドレッシングあえ キウイフルーツ	鶏肉 豚レバー	牛乳	小松菜 人参	しょうが もやし キウイフルーツ	米粉パン でん粉 砂糖	油
13金	麦ごはん	○	さけの塩焼き 食べて菜のごまあえ すいとん汁 納豆	さけ 油揚げ 納豆	牛乳	食べて菜 人参 ねぎ	キャベツ 白菜 大根	米 大麦 砂糖 すいとん	油 ごま
16月	麦ごはん	○	キムチ鍋風スープ ナムル さつま芋スティック	豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参	白菜 キムチ 大根 キャベツ えのきたけ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油
17火	ミルクパン	○	和風スパゲティ キャロットサラダ 型抜きチーズ	鶏肉 ベーコン まぐろ	牛乳 のり チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ しめじ きゅうり	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油
18水	麦ごはん	○	さばの塩焼き ブロッコリーのかにかまあえ あさりのみそ汁 みかん	さば かにかまぼこ 豆腐 あさり みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー みつば	キャベツ コーン みかん	米 大麦	

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
19木	ミルクパン	○	フライドチキン 野菜のスープ煮 クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	ミルクパン でん粉 じゃがいも ケーキ	油
20金	麦ごはん	○	かぼちゃと 厚揚げのそぼろ煮 大根のゆず香あえ ふりかけ	豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布	かぼちゃ 人参 金時人参	れんこん 玉ねぎ しょうが 枝豆 大根 もやし ゆず	米 大麦 砂糖 でん粉	油
23月	冬野菜 カレー	○	アーモンドあえ 豆乳プリン	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ	金時人参 小松菜 人参	玉ねぎ かぶ れんこん エリンギ セロリー にんにく キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 プリン	油 アーモンド
24火	コッペパン	○	ポークビーンズ 茎わかめのサラダ りんご	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

◇ 春菊を使った献立（11日）… 春菊は、春に菊のような花が咲くので「春菊」という名前がついたと言われています。関西では「菊菜」とも呼ばれています。少し、苦みがありますが、旬の春菊を味わいましょう。



◇ 冬至の行事食（20日）… 12月21日は、冬至です。冬至の日には、かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。給食には、こんぶ・金時にんじん・なんきん・れんこん・だいこんを使っています。

