

すききらいなく食べよう

# 12月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

| 日   | こんだてめい                                        | あか                                               | みどい                                                           | き                                    | ひとこと                                                                                                                                               | 日                                                                                                                         | こんだてめい                                   | あか                                    | みどい                                                       | き                                  | ひとこと                                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 今年も残すはあとひと月です。手洗い・うがい、十分な栄養と休養で、元気に新年を迎えましょう。 |                                                  |                                                               |                                      | すききらいなく食べよう                                                                                                                                        | 15金                                                                                                                       | ごはん 牛乳<br>さばのびりから焼き<br>ポテトサラダ みそ汁        | ぎゅうにゅう<br>さば<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ       | キャベツ きゅうり<br>コーン だいこん<br>にんじん しろねぎ                        | こめ<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨ             | 北海道の郷土料理                                                                                            |
| 1金  | ごはん 牛乳<br>ミートボールのトマト煮<br>ツナサラダ チーズ            | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>ツナ<br>チーズ                    | たまねぎ にんじん<br>しめじ さやいんげん<br>トマトみずけ<br>キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー コーン  | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら さとう               | 食品には、いろいろな栄養が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、なるべくすききらいはしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、ちょっとずつ食べているうちに平気になることもあります。まずはひと口、食べてみることから始めましょう。 | 18月                                                                                                                       | ごはん 牛乳<br>こいわしの梅の香揚げ<br>ごまあえ かきたま汁       | ぎゅうにゅう<br>こいわし<br>わかめ たまご             | キャベツ ほうれんそう<br>にんじん たまねぎ<br>えのきだけ                         | こめ<br>あぶら ごま<br>さとう ふ<br>でんぶん      | 今月は19日に北海道の郷土料理を紹介しています。「石狩なべ」は、サケで有名な石狩川の河口にある石狩町で生まれた漁師料理です。ぶつ切りにしたサケの身と野菜をなべで煮込み、みそで味付けしたなべ料理です。 |
| 4月  | ごはん 牛乳<br>みそおでん<br>はるさめサラダ みかん                | ぎゅうにゅう<br>とりにく あつあげ<br>うずらたまご<br>みそ<br>チキンハム     | だいこん にんじん<br>こんにゃく キャベツ<br>きゅうり みかん                           | こめ<br>さとう<br>はるさめ<br>ごまあぶら           | ちよっとずつ食べているうちに平気になることもあります。まずはひと口、食べてみることから始めましょう。                                                                                                 | 19火                                                                                                                       | もち麦ごはん 牛乳<br>石狩なべ<br>大根とツナのサラダ 大豆ふりかけ    | ぎゅうにゅう<br>さば<br>とうふ<br>みそ<br>ツナ       | たまねぎ にんじん<br>はくさい こんにゃく<br>しいたけ しろねぎ<br>だいこん キャベツ<br>きゅうり | こめ もちむぎ<br>ノンエッグマヨ                 | 寒い冬の定番料理で、しっかり温まりましょう。                                                                              |
| 5火  | ごはん 牛乳<br>さわらの塩焼き とうがんスープ<br>切り干し大根のソース炒め     | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>ぶたにく<br>あおのり<br>ベーコン            | きりぼしだいこん<br>にんじん ビーマン<br>キャベツ たまねぎ<br>とうがん しいたけ<br>ねぎ         | こめ<br>あぶら                            |                                                                                                                                                    | 20水                                                                                                                       | ごはん 牛乳<br>キムチ肉じゃが みかん<br>わかめのごまチーズサラダ    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかめ<br>チキンハム<br>チーズ | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく キムチ<br>にら キャベツ<br>だいこん きゅうり<br>みかん     | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま |                                                                                                     |
| 6水  | ごはん 牛乳<br>クリームシチュー<br>ひじきとれんこんのサラダ りんご        | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>調理用ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>ツナ         | たまねぎ にんじん<br>しめじ れんこん<br>キャベツ きゅうり<br>りんご                     | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら こめこ<br>さとう        |                                                                                                                                                    | 21木                                                                                                                       | ごはん 牛乳<br>ほきのゆずみそかけ<br>ゆかりあえ かぼちゃ入り白玉汁   | ぎゅうにゅう<br>ほき みそ<br>あぶらあげ              | ゆずかじゅう<br>キャベツ こまつな<br>だいこん にんじん<br>かぼちゃ ごぼう              | こめ<br>さとう<br>しらたまもち                |                                                                                                     |
| 7木  | ごはん 牛乳<br>麻婆白菜<br>ごぼうサラダ かりかりいりこ              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいす<br>あつあげ みそ<br>チキンハム<br>かえりいりこ | たまねぎ にんじん<br>はくさい しいたけ<br>しろうねぎ にんにく<br>しょうが コーン<br>キャベツ きゅうり | こめ<br>さとう でんぶん<br>ごまあぶら<br>ごま        |                                                                                                                                                    | 22金                                                                                                                       | ケチャップライス 牛乳<br>てりやきチキン 野菜スープ<br>クリスマスケーキ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく                | たまねぎ にんじん<br>ビーマン コーン<br>はくさい しめじ<br>ブロッコリー               | こめ<br>あぶら<br>いんげんまめ<br>ケーキ         |                                                                                                     |
| 8金  | ごはん 牛乳<br>カレーのからあげ<br>もやしナムル トックスープ           | ぎゅうにゅう<br>ほしカレー<br>いとかまぼこ                        | もやし ほうれんそう<br>にんじん たまねぎ<br>はくさい えのきだけ                         | こめ<br>こめこ あぶら<br>ごま ごまあぶら<br>さとう トック | 「おいしそう」を引き出す                                                                                                                                       | 冬休みの過ごし方<br>冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、風邪予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。また年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気を付けましょう。 |                                          |                                       |                                                           |                                    |                                                                                                     |
| 11月 | ごはん 牛乳<br>親子煮<br>のり酢あえ りんご                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>こうやどうふ<br>さつまあげ<br>のり      | たまねぎ にんじん<br>しいたけ ねぎ<br>キャベツ もやし<br>こまつな りんご                  | こめ<br>さといも あぶら<br>さとう                | こどもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友達がおいしそうに食べていると、はじめて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことがあります。                                                         | 今月使う予定の地場産物(三次市内産)<br>〇米<br>〇ほうれんそう<br>〇しいたけ<br>〇だいこん<br>〇はくさい<br>〇白ねぎ<br>〇米粉など                                           |                                          |                                       |                                                           |                                    |                                                                                                     |
| 12火 | ポークハヤシライス 牛乳<br>ツナまめサラダ<br>ヨーグルト              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ だいす<br>ヨーグルト                | たまねぎ にんじん<br>しめじ キャベツ<br>ブロッコリー                               | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>こめこ              |                                                                                                                                                    | 今年の冬至は22日です。かぼちゃを食べて、元気に冬をすごしましょう。                                                                                        |                                          |                                       |                                                           |                                    |                                                                                                     |
| 13水 | ごはん 牛乳<br>ししゃものごま焼き<br>おかかあえ 大根のそぼろ煮          | ぎゅうにゅう<br>からふとししゃも<br>かつおぶし<br>とりにく あつあげ         | キャベツ ブロッコリー<br>だいこん にんじん<br>こんにゃく えだまめ                        | こめ<br>ごま あぶら<br>さとう でんぶん             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                          |                                       |                                                           |                                    |                                                                                                     |
| 14木 | ごはん 牛乳<br>鶏肉のからあげ<br>わかめスープ プリン               | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ                            | にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ にんじん<br>もやし えのきだけ              | こめ<br>こめこ あぶら<br>プリン                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                          |                                       |                                                           |                                    |                                                                                                     |