

きれいに手をあらおう

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
	新型コロナウイルスやインフルエンザ、 風邪の予防にも手洗いが有効です。石けん できれいに手を洗きましょう。				食事前後で 手洗いを!	15 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも ポテトサラダ 大豆のいそ煮	ぎゅうにゅう からふとししゃも にんじん ほうろく だいず ぶたにく ひじき さつまあげ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうろく こんにやく	こめ じゃがいも ノンエッグマヨ あぶら さとう	今年(ことし)は21日(いち) が 冬至(とうじ)です!
1 火	ごはん 牛乳 ほきのごまだれがらめ おかかあえ みそ汁	ぎゅうにゅう ほき かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうろく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	新型コロナウイ ルスを予防するた め、こまめな手洗 いが習慣化してい ると思います。食 事の前はもちろん ですが、食事中に は口元へ手を運ぶ ことが多くありま す。ぜひ、他の人 への感染を防ぐ意 味でも、食後の手 洗いもおこないま しょう。	16 水	ごはん 牛乳 油淋鶏 かおりあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう しょうが とうふ わかめ	しょうが にんにく しろうねぎ きゅうり はくさい にんじん えのきたけ	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	今年(ことし)の冬至は21 日(いち)です。昔(むかし)から 日本(にっぽん)では、冬至(とうじ)の 日(ひ)には、 「かぼちゃを食 べ、ゆず湯に入る 風習(ふうしゅう)があります。 また、「運盛(うんもり)」 といって、名前の 終わりに「ん」が つく食べ物(たもの たべもの)を食 べると縁起(えんぎ)がよいと されています。と くに2回(に)「ん」が 出てくる食べ物(たべもの)は、 運(うん)を呼び込むとい われます。かぼ ち(かぼち)は別名(べつめい)「なん きん」、ほかにも どんな食べ物(たべもの)に 「ん」がつくか探 してみましよう。
2 水	ごはん 牛乳 さわらのねぎマヨ焼き こふさいも 白菜(はくさい)のくす煮	ぎゅうにゅう さわら あおりの とりにく あつあげ	しろうねぎ はくさい だいこん にんじん しめじ みすな	こめ ノンエッグマヨ じゃがいも さとう でんぶん		17 木	ごはん 牛乳 みそおでん ごま酢あえ みかん	ぎゅうにゅう だいこん とりにく あつあげ うすらたまご みそ さつまあげ チキンハム	だいこん にんじん こんにやく もやし キャベツ ほうろく みかん	こめ さとう ごま	
3 木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 大根(だいこん)とじゃこのサラダ みかん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ちりめん ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト だいこん きゅうり ブロッコリー みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら		18 金	カレーライス 牛乳 和風(わふう)サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん キャベツ ブロッコリー	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	
4 金	キムタクごはん 牛乳 ひじきとれんこんのサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チキンハム とうふ たまご	たくあん キムチ しろうねぎ れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら ごま さとう ノンエッグマヨ でんぶん		21 月	ごはん 牛乳 鶏肉(とり)のゆずマーマレード焼き 昆布(こんぶ)あえ かぼちゃ入り白玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しろうねぎ かつおぶし あぶらあげ	はくさい きゅうり だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ しろうねぎ	こめ ゆずマーマレード さとう しらたまもち	
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉(とり)のびりから焼き 切り干し(きりひし)サラダ 相性(あいしどう)汁	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ 調理(ちようり)ぎゅうにゅう	きりほしだいこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん こんにやく しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも		22 火	ごはん 牛乳 高野豆腐(こうやどうふ) いそかあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ いとこまほこ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ はくさい こまつな もやし りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう	
8 火	ごはん 牛乳 鶏肉(とり)と大根(だいこん)の煮物 ゆかりあえ 大豆(だいず)といりこの甘辛(あまから)	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず かえりいりこ	だいこん にんじん こんにやく えだまめ はくさい こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん		23 水	チキンライス 牛乳 チーズ入りココロサラダ キャベツのスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン きゅうり キャベツ しめじ	こめ あぶら さつまいも ノンエッグマヨ ケーキ	
9 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐(まーぼーどうふ) ごほうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ チキンハム	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しろうねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま		24 木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあえ 冬野菜(ふゆまい)のみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しろうねぎ	こめ ごめこ あぶら ごま さとう	
10 木	わかめごはん 牛乳 やまのいもロquette マカロニサラダ たまごスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ チキンハム とうふ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ みすな	こめ やまのいもロquette あぶら マカロニ ノンエッグマヨ でんぶん ゼリー		<p>めんえきりよく たか 免疫力(めんえきりよく)を高(たか)めよう!</p> <p>てあら かんせん(かんだん)はばかう 手洗(てあら)いで感(かん)染(せん)症(しやう)を予(よ)防(ぼう)し、さら(さら)に栄(えい)養(よう)バ(バ)ランスのとれ(とれ)た食(じき)事(じ)と十分(じふぶん)な休(やす)み、睡(すい)眠(めん)をとって、体(たい)が病(びやう)原(げん)本(ぽん)に 打ち勝(うちか)つ「免(めん)疫(えき)」の働(はたら)きを高(たか)めておくことも大切(たいせつ)です。</p> <p>ふゆやす げんき(げんき)一(いち)す 冬休(ふゆやす)みも元(げん)気(き)に過(すご)そう!</p>					
11 金	ごはん 牛乳 さけのガーリックバター焼き ごまサラダ 白菜(はくさい)スープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい コーン	こめ パンこ バター ごま あぶら さとう		<p>めんえきりよく たか 免疫力(めんえきりよく)を高(たか)めよう!</p> <p>てあら かんせん(かんだん)はばかう 手洗(てあら)いで感(かん)染(せん)症(しやう)を予(よ)防(ぼう)し、さら(さら)に栄(えい)養(よう)バ(バ)ランスのとれ(とれ)た食(じき)事(じ)と十分(じふぶん)な休(やす)み、睡(すい)眠(めん)をとって、体(たい)が病(びやう)原(げん)本(ぽん)に 打ち勝(うちか)つ「免(めん)疫(えき)」の働(はたら)きを高(たか)めておくことも大切(たいせつ)です。</p> <p>ふゆやす げんき(げんき)一(いち)す 冬休(ふゆやす)みも元(げん)気(き)に過(すご)そう!</p>					
14 月	ごはん 牛乳 さつまいもの豆乳(とうにゅう)シチュー はくさいとツナのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ はくさい ブロッコリー りんご	こめ さつまいも あぶら ごめこ ごま さとう		<p>めんえきりよく たか 免疫力(めんえきりよく)を高(たか)めよう!</p> <p>てあら かんせん(かんだん)はばかう 手洗(てあら)いで感(かん)染(せん)症(しやう)を予(よ)防(ぼう)し、さら(さら)に栄(えい)養(よう)バ(バ)ランスのとれ(とれ)た食(じき)事(じ)と十分(じふぶん)な休(やす)み、睡(すい)眠(めん)をとって、体(たい)が病(びやう)原(げん)本(ぽん)に 打ち勝(うちか)つ「免(めん)疫(えき)」の働(はたら)きを高(たか)めておくことも大切(たいせつ)です。</p> <p>ふゆやす げんき(げんき)一(いち)す 冬休(ふゆやす)みも元(げん)気(き)に過(すご)そう!</p>					

今年(ことし)使う(つか)う予(よ)定(てい)の
地場産物(ぢばんとさんぶつ)
(三次市(さんさい)内産)

- こめ
- ほうろくそう
- だいこん
- はくさい
- さつまいも
- にんじん
- 白(しろ)ねぎ
- ねぎ など