

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 <sup>しんがた</sup> コロナウイルスやインフルエンザ、 風邪 <sup>かぜ</sup> の予防 <sup>よぼう</sup> にも手洗い <sup>てあら</sup> が有効 <sup>ゆうこう</sup> です。石けん <sup>せっけん</sup> できれいに手 <sup>て</sup> を洗いましょう。				食事前 <sup>しょくじぜんご</sup> ・食事後 <sup>しょくじご</sup> で手洗い <sup>てあら</sup> を！	15 火	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 焼きししゃも ポテトサラダ 大豆 <sup>だいず</sup> 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 <sup>ことし</sup> は21日 <sup>にち</sup> が 冬至 <sup>とうじ</sup> です！
1 火	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 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 <sup>しんがた</sup> コロナウイルス <sup>ウイルス</sup> を予防 <sup>よぼう</sup> するため、こまめな手洗い <sup>てあら</sup> が習慣 <sup>じゆんかん</sup> 化 <sup>か</sup> していると思 <sup>おも</sup> います。食事 <sup>しょくじ</sup> の前 <sup>まえ</sup> はもちろん	16 水	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 油淋鶏 <sup>ゆりんち</sup> かおりあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう しょうが しろうねぎ きゅうり にんじん えのきたけ	しょうが にんにく しろうねぎ キャベツ 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 <sup>ことし</sup> の冬至 <sup>とうじ</sup> は21日 <sup>にち</sup> です。昔 <sup>むかし</sup> から日本 <sup>にっぽん</sup> では、冬至 <sup>とうじ</sup> の日 <sup>ひ</sup>
2 水	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> さわらのねぎマヨ焼き こふさいも 白菜 <sup>はくさい</sup> 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 みずな	こめ ノンエッグマヨ じゃがいも さとう でんぶん	ですが、食事中 <sup>しょくじちゆう</sup> には元 <sup>もと</sup> 元 <sup>もと</sup> 手を運 <sup>はこ</sup> ぶことが多くありま	17 木	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> みそおでん ごま酢あえ みかん	ぎゅうにゅう 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	にかぼちゃを食 <sup>た</sup> べ、ゆず湯 <sup>ゆずゆ</sup> に入 <sup>はい</sup> る風習 <sup>ふうじゆ</sup> があります。
3 木	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ポークビーンズ 大根 <sup>だいこん</sup> 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	す。ぜひ、他の人 <sup>ひと</sup> への感染 <sup>かんせん</sup> を防 <sup>ふせ</sup> ぐ意味 <sup>い</sup> でも、食後 <sup>しょくご</sup> の手洗い <sup>てあら</sup> もおこないま	18 金	カレーライス 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 和風 <sup>わふう</sup> 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	また、「運盛 <sup>うんせり</sup> り」といって、名前 <sup>なまえ</sup> の終 <sup>お</sup> わりに「ん」がつく食 <sup>た</sup> べ物を食 <sup>た</sup> べると縁起 <sup>えんぎ</sup> がよいとされています。とくに2回 <sup>ふたひ</sup> 「ん」が
4 金	キムタクごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 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	しょう。	21 月	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 鶏肉 <sup>とりにく</sup> のゆずマーマレード焼き 昆布 <sup>こんぶ</sup> あえ かぼちゃ入り白玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ 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	とてくる食 <sup>た</sup> べ物は、うんを呼 <sup>よ</sup> び込むとい
7 月	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 鶏肉 <sup>とりにく</sup> のびりから焼き 切り干し <sup>きりほし</sup> サラダ 相性汁 <sup>あいしどう</sup>	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ 調理 <sup>ちゆり</sup> 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	つめを短 <sup>みじか</sup> く切 <sup>き</sup> って いますか？	22 火	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 高野豆腐 <sup>こうやどうふ</sup> のたまごじ 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	われまます。かぼ
8 火	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 鶏肉 <sup>とりにく</sup> と大根 <sup>だいこん</sup> の煮物 ゆかりあえ 大豆 <sup>だいず</sup> といりこの甘辛 <sup>あまから</sup>	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	つめと皮 <sup>かわ</sup> の間に は、多くの細菌 <sup>さいじん</sup> やウイルスが存在 <sup>そんざい</sup> してい	23 水	チキンライス 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 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	「ん」がつくか探 <sup>たづ</sup> してみましよう。
9 水	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麻婆豆腐 <sup>まーぼーどうふ</sup> 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	ます。この細菌 <sup>さいじん</sup> などは手洗い <sup>てあら</sup> で落とすに	24 木	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> さばの竜田揚げ ごまあえ 冬野菜 <sup>ふゆまい</sup> 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	「今年 <sup>ことし</sup> 使う <sup>つか</sup> 予定 <sup>よ</sup> 定の <sup>てい</sup> 地場産物 <sup>ちばんとぶつ</sup> （三次 <sup>さんさい</sup> 市内 <sup>しやうち</sup> 産 <sup>た</sup> ）
10 木	わかめごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> やまのいもクロック 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 みずな	こめ やまのいもクロック あぶら マカロニ ノンエッグマヨ でんぶん ゼリー	つめと皮 <sup>かわ</sup> の間に は、多くの細菌 <sup>さいじん</sup> やウイルスが存在 <sup>そんざい</sup> してい	免疫 <sup>めんえき</sup> 力を高 <sup>たか</sup> めよう！	冬休 <sup>ふゆやす</sup> みも元気 <sup>げんき</sup> に過 <sup>すご</sup> そう！		今年 <sup>ことし</sup> 使う <sup>つか</sup> 予定 <sup>よ</sup> 定の <sup>てい</sup> 地場産物 <sup>ちばんとぶつ</sup> （三次 <sup>さんさい</sup> 市内 <sup>しやうち</sup> 産 <sup>た</sup> ）	〇こめ 〇ほうろく 〇だいこん 〇はくさい 〇さつまいも 〇にんじん 〇白ねぎ 〇ねぎ など	
11 金	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> さけのガーリックバター焼き ごまサラダ 白菜 <sup>はくさい</sup> 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	つめと皮 <sup>かわ</sup> の間に は、多くの細菌 <sup>さいじん</sup> やウイルスが存在 <sup>そんざい</sup> してい	打ち勝 <sup>うちか</sup> つ「免疫 <sup>めんえき</sup> 」の働きを高 <sup>たか</sup> めておくことも大切 <sup>たいせつ</sup> です。					
14 月	ごはん 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> さつまいもの豆乳 <sup>とうにゅう</sup> 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							