

令和3年度 12月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる あか：体をつくるもとになる みどり：体の調子をととのえる

月	火	水	木	金	
<p>こんだてめい</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p>	<p>今月の金山産紹介</p> <p>○お米（はえぬぎ） ○じゃがいも・きゃべつ・白菜・大根・ねぎ （夢市グループ） ○むきまめ（天口鯉屋） ○豆腐・厚揚げ（ならだいのトーフ屋） ○かぼちゃ（田屋の西田哲さん）</p> 		<p>1 食パン チリコンカン ポテトサラダ きんぎょ 干切りの野菜のスープ 牛乳 小688 中859キロカロリー</p> <p>しょうパン あぶら ★じゃがいも マヨネーズ ★ごめこ</p>	<p>2 ごはん シューマイ もやしナムル マーボー豆腐 牛乳 小691 中858キロカロリー</p> <p>★ごはん シューマイのかわ ごま ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>3 ごはん あじ松葉フライ 鶏肉ときこの中華炒め だいこん 大根のみそ汁 牛乳 小634 中763キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら ごまあぶら</p>
	<p>・都合により、献立が変更になる場合があります。 ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。 ・★は金山産の食材を使用する 予定です。</p>		<p>ふたにく ふたレバー だいず ハム ベーコン きゅうりゅう</p> <p>たまねぎ トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ チンゲンサイ</p>	<p>ふたにく ★とうふ みそ きゅうりゅう</p> <p>もやし にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ ニラ</p>	<p>あじ とりにく ★あつあげ みそ きゅうりゅう</p> <p>しょうが ★キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ しいたけ ★だいこん ★ねぎ</p>
	<p>6 ごはん 鶏肉の揚げ照り のりチーズ和え たまねぎのみそ汁 牛乳 小654 中784キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう あぶら ごま</p>	<p>7 ごはん ぶりかけ ぶりみそ漬けフライ わかめ和え かき卵汁 牛乳 小646 中779キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら</p>	<p>8 タンタンメン 棒ぎょうざ ごぼうサラダ 牛乳 小645 中771キロカロリー</p> <p>ちゅうかめん ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ</p>	<p>9 ごはん ホッケスタミナ焼き 切り干し大根煮物 道産子汁 牛乳 小609 中728キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう バター</p>	<p>10 シーフードカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト 牛乳 小704 中841キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ★じゃがいも カレールー ごまあぶら</p>
<p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p>	<p>とりにく のり チーズ あぶらあげ みそ きゅうりゅう</p> <p>ごまつな にんじん ★キャベツ しめじ たまねぎ</p>	<p>ふり わかめ ★とうふ たまご みそ きゅうりゅう</p> <p>にんじん ★キャベツ もやし しょうが えのきたけ ★ねぎ</p>	<p>ふたにく みそ きゅうりゅう</p> <p>にんにく しょうが にんじん もやし ★ねぎ ごぼう きゅうりゅう ★キャベツ</p>	<p>ホッケ さつまあげ ふたにく みそ きゅうりゅう</p> <p>きりほしだいこん こんにやく にんじん ごまつな にんにく ★キャベツ もやし メンマ コーン</p>	
<p>こんだてめい</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p>	<p>13 ひじきごはん 庄内産イカリンフライ 野菜のごま醤油和え ふのみそ汁 牛乳 小674 中838キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう あぶら パンこ ごま</p>	<p>14 ごはん 豚肉の生姜焼き だいこん 大根のきんぴら なめこのみそ汁 牛乳 小625 中754キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ごまあぶら さとう</p>	<p>15 レーズンパン ホキのカレーマヨネーズ焼き コールスローサラダ ポテトミルクスープ 牛乳 小700 中871キロカロリー</p> <p>レーズンパン マヨネーズ あぶら ★じゃがいも バター</p>	<p>16 ごはん 鶏肉のごまみそがけ 米粉麺炒め 小松菜のみそ汁 牛乳 小694 中824キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう ごま あぶら ごめこめ</p>	
	<p>とりにく ひじき あぶらあげ イカ ぶ ささみ ★とうふ みそ きゅうりゅう</p> <p>ごぼう にんじん こんにやく ★ねぎ ★むきまめ ブロッコリー ★キャベツ</p>	<p>ふたにく さつまあげ ★とうふ みそ きゅうりゅう</p> <p>しょうが ★だいこん にんじん ただけの ほししいたけ いんげん なめこ ★ねぎ</p>	<p>ホキ ハム ベーコン きゅうりゅう</p> <p>たまねぎ パセリ ★キャベツ コーン にんじん きゅうりゅう グリンピース</p>	<p>とりにく ふたにく ★とうふ みそ あぶらあげ きゅうりゅう</p> <p>しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ★キャベツ ビーマン ごまつな</p>	
	<p>17 入試激励献立 ソースカツ丼 春雨サラダ もずくスープ 牛乳 小683 中874キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら ごまあぶら ラード はるさめ さとう</p>	<p>ふたにく かまぼこ ★とうふ もずく きゅうりゅう</p> <p>★キャベツ にんじん きゅうり もやし ★ねぎ しょうが</p>	<p>たまねぎ ほうれんそう こんにやく にんにく しょうが にんじん もやし ★ねぎ ごぼう きゅうりゅう ★キャベツ</p>	<p>きりほしだいこん こんにやく にんじん ごまつな にんにく ★キャベツ もやし メンマ コーン</p>	
<p>こんだてめい</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p>	<p>20 ごはん 牛肉コロッケ きんぎょ きんぎょ 白菜のみそ汁 牛乳 小629 中731キロカロリー</p> <p>★ごはん じゃがいも パンこ あぶら</p>	<p>21 ごはん さばのねぎみそ焼き キムチ味のおから炒り キャベツのみそ汁 牛乳 小668 中808キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう あぶら</p>	<p>22 冬至 白菜あんかけ丼 鶏つくね しめじのみそ汁 冬至かぼちゃ 牛乳 小690 中867キロカロリー</p> <p>★ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう</p>	<p>23 クリスマスメニュー★ オムライス（チキンライス、 薄焼き卵、ケチャップ小袋） 冬野菜のポトフ セレクトケーキ 牛乳 小756 中876キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ケーキ</p>	
	<p>とりにく ひじき あぶらあげ イカ ぶ ささみ ★とうふ みそ きゅうりゅう</p> <p>ごぼう にんじん こんにやく ★ねぎ ★むきまめ ブロッコリー ★キャベツ</p>	<p>ふたにく さつまあげ ★とうふ みそ きゅうりゅう</p> <p>しょうが ★だいこん にんじん ただけの ほししいたけ いんげん なめこ ★ねぎ</p>	<p>ホキ ハム ベーコン きゅうりゅう</p> <p>たまねぎ パセリ ★キャベツ コーン にんじん きゅうりゅう グリンピース</p>	<p>とりにく ふたにく ★とうふ みそ あぶらあげ きゅうりゅう</p> <p>しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ★キャベツ ビーマン ごまつな</p>	
	<p>17 入試激励献立 ソースカツ丼 春雨サラダ もずくスープ 牛乳 小683 中874キロカロリー</p> <p>★ごはん パンこ あぶら ごまあぶら ラード はるさめ さとう</p>	<p>ふたにく かまぼこ ★とうふ もずく きゅうりゅう</p> <p>★キャベツ にんじん きゅうり もやし ★ねぎ しょうが</p>	<p>たまねぎ ほうれんそう こんにやく にんにく しょうが にんじん もやし ★ねぎ ごぼう きゅうりゅう ★キャベツ</p>	<p>きりほしだいこん こんにやく にんじん ごまつな にんにく ★キャベツ もやし メンマ コーン</p>	
<p>こんだてめい</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p>	<p>27 金中のみ チキンカレーライス 大根サラダ りんご（ふじ） 牛乳 中863キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ★じゃがいも カレールー ごま</p>	<p>12月22日は 冬至 です</p> <p>冬至とは、1年で一番昼が短くなる日の ことです。この日にゆず湯に入ったり、か ぼちゃを食べたりすると、かぜをひかない という言い伝えがあります。また、昔は冷 蔵庫がなかったため、保存がきくかぼちゃ は貴重な栄養源でした。</p> 			
	<p>とりにく だいず スキムミルク かまぼこ きゅうりゅう</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ★だいこん きゅうりゅう りんご</p>	<p>★ごはん あぶら ★じゃがいも カレールー ごま</p>	<p>とりにく とりにく みそ きゅうりゅう</p> <p>★はくさい にんじん たまねぎ ただけの ほししいたけ しょうが ★むきまめ あずき かぼちゃ ★ねぎ しめじ ごまつな</p>	<p>たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン グリンピース トマト ★だいこん ★はくさい ごまつな</p>	
	<p>24 明安・有屋なし わかめうどん メンチカツ ツナサラダ 牛乳 小665 中836キロカロリー</p> <p>うどん パンこ マヨネーズ</p>	<p>とりにく わかめ なたと ふたにく ツナ きゅうりゅう</p> <p>にんじん ほししいたけ ★ねぎ ★キャベツ きゅうりゅう コーン</p>	<p>とりにく たまご ベーコン きゅうりゅう</p>	<p>とりにく たまご ベーコン きゅうりゅう</p>	

★自分でオムライスを作ろう★

チキンライスの上に薄焼き玉子をのせ、ケ
チャップで好きな文字やイラストをかいてみよ
う！（たとえば♡、☆、♪など）クリスマスメ
ニュー、楽しく食べてくださいね♪

ケチャップは小さじ1程度の量です。

