



# 12がつこんだて



給食費 口座振替日 12月13日(金)

再振替日 12月27日(金)

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう			
			おもにからだをつくる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちようしをととのえる(みどり)	
2	月	ごはん キムチチゲふうみそしる あげぎょうざ(小-2こ、中-3こ) ひじきとかぶのナムル	やさい ジュース	ぶたにく、みそ、ぎょうざ、 ひじき	ごはん、トック、あぶら、 ごまあぶら、ごま	はくさいキムチ、もやし、 にんじん、たまねぎ、かぶ、 しろねぎ、えだまめ
3	火	ごはん いなかじる ひらつくねのてりやきソースかけ ツナおから		あぶらあげ、わかめ、みそ、 つくね、おから、ツナ、ちくわ	ごはん、じゃがいも、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	だいこん、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 しろねぎ
4	水	コーンピラフ ポトフ ★カレーボール(幼-1こ 小・中-2こ) ブロッコリーのごまヨササラダ		ウインナー	コーンピラフ、じゃがいも、 あぶら、カレーボール、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、ブロッコリー
5	木	アップルパン コンソメスープ キャベツときのこのスパゲティ みかん		とりにく、ぶたにく	アップルパン、スパゲティ、 オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ほうれんそう、キャベツ、 しめじ、えのき、みかん
6	金	ごはん はくさいシチュー さわらのこうみやき 🐷ごぼうとおまめのサラダ		とりにく、ミックスビーンズ、 さわら	ごはん、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、 はくさい、にんにく、ごぼう、 しょうが、きゅうり
9	月	ごはん ポークハヤシ ★とうにゅうコロケ うみとはたけのサラダ	のむ ヨーグルト	ぶたにく、ツナ、ひじき	ごはん、あぶら、コロケ、 さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、えだまめ、 キャベツ、グリーンピース
10	火	ごはん かすじる やさざかな(さば) 🐷ひじきとごぼうのいために		ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、さば、ひじき、 さつまあげ	ごはん、さけかす、さとう、 あぶら	だいこん、こんにゃく、 にんじん、さやいんげん、 ごぼう、しろねぎ
11	水	ごはん どんじゃが やさいのこんぶあえ とうにゅうプリン		ぶたにく、がんも、こんぶ	ごはん、じゃがいも、さとう、 とうにゅうプリン	たまねぎ、にんじん、もやし、 こんにゃく、キャベツ
12	木	ぶどうパン はくさいのスープ ハムステーキのケチャップソースかけ こんにゃくサラダ		にくだんご、ハムステーキ、 ささみ	ぶどうパン、あぶら、さとう、 ごまあぶら	はくさい、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 こんにゃく
13	金	げんりょう キャロット ピラフ やさいスープ ★クリスマスチキン ブロッコリーのサウザンサラダ クリスマスケーキ		チキン&ポークハム、とりにく	キャロットピラフ、あぶら、 ごまあぶら、ドレッシング、 かたくりこ、こめこ、 クリスマスケーキ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、にんにく、コーン、 ブロッコリー
16	月	ごはん すいとんいりみそしる にしんのてりやきたれかけ はくさいのゆずあえ	のむ ヨーグルト	あつあげ、ちくわ、わかめ、 みそ、にしん、ささみ	ごはん、すいとん、さとう、 かたくりこ	にんじん、だいこん、ゆず、 はくさい
17	火	ごはん もずくスープ じゃがいものオイスターソースいため わかめとだいこんのちゅうかあえ		もずく、にくだんご、ぶたにく、 わかめ	ごはん、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、コーン、にんじん、 グリーンピース、しょうが、 だいこん、えだまめ
18	水	ごはん こうやどうふのもの ほっけのいちやばし こまつなごまみそあえ		こうやどうふ、ちくわ、がんも、 ほっけ、みそ	ごはん、さとう、ごま	だいこん、にんじん、えのき、 グリーンピース、こまつな
19	木	げんりょう ごはん ★カレーうどん 🐷なんきんとれんごんのマヨサラダ はちみつゆずゼリー		ぶたにく	ごはん、うどん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 はちみつゆずゼリー	にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、グリーンピース、 れんこん
20	金	ごはん ワンタンスープ ピビンバ 🐷つぼづけあえ		ワンタン、わかめ、ぎゅうにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、 ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ぜんまい、にんにく、もやし、 ほうれんそう、つぼづけ、 きゅうり

ひとあしはや

## 一足早いクリスマス

13日(金)は楽しみにしている人も多いクリスマスメニュー！今年は野菜スープにクリスピーチキン、そしてチョコレート味のケーキも付いています。少し早めのクリスマス。クラスの友達と一緒に楽しく過ごしてくださいね。



## 19日は冬至献立

21日(土)は一年でも昼が短い「冬至」です。この日には“ん”が2つ付く食材を食べると運気が上がると言われています。そこで給食は“ん”が2つ付く食材を入れています。どれか分かるかな？カレーうどんの「うどん(饅頭)」と「人参」、サラダの「かぼちゃ(南京)」と「れんこん」ですね。うどんは今から200年前は「うどん」とも呼ばれていました。残さず食べて、来年の運気アップにつなげましょう！

今月使用する小野市産の食材



キャベツ

12月のおもな旬の食材



かぶ



ほっけ



ブロッコリー



はくさい



みかん



だいこん

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	598	755
たんぱく質 g	21.9	26.5

★は新メニュー、🐷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター: TEL 63-1026 FAX 63-4442