令和４年

１２がつこんだて

給食費　口座振替日：１２月１３日（火）
再振替日　：１２月２７日（火）
※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）	おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）
1	木	こくとうパン バターナッツかぼちゃのクリームシチュー おのっこポテトコロッケ きゅうりとコーンのサラダ	シャウエッセン/ぎょにくハム	コッペパン、こくとう/マカロニ/じゃがいも、あぶら、パンこ/さとう	バターナッツかぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー/コーン、きゅうり
2	金	ごはん さつまじる こまつなのとうふよせ やきぶた	あつあげ、みそ/とうふ、たら/ぶたにく	こめ/さつまいも/さとう	にんじん、だいこん、しろねぎ/こまつな/しょうが
5	月	ごはん さけのつみれじる キャベツのカラフルいため だいこんのあまずあえ	さけ、たら、わかめ、あぶらあげ、みそ/ぶたにく	こめ/あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、しめじ/キャベツ、パプリカ、コーン/だいこん
6	火	ごはん さわにわん ししゃもフライ（２ひ） エリンギとにんじんのきんぴら	ぶたにく/ししゃも/さつまあげ	こめ/あぶら、パンこ/さとう、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、しろねぎ、しいたけ/エリンギ、こんにゃく、いんげん
7	水	ごはん マーボーどうふ あげワンタン チンゲンサイともやしのナムル	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ/あぶら、さとう、かたくりこ/こむぎこ/ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが/チンゲンサイ、もやし
8	木	コッペパン マカロニスープ ★チリコンカン キャベツのイタリアンサラダ マーガリン	とりにく/ぎゅうにく、ぶたにく/だいず/ツナ	コッペパン/マカロニ/あぶら、さとう/ドレッシング/マーガリン	ほうれんそう、えのき、にんじん、えだまめ/たまねぎ、トマト、バジル/キャベツ、コーン
9	金	ごはん トンじゃが みずなのおかかあえ とうにゅうやさいマフィン	ぶたにく、がんもどき、ちくわ/かつおぶし	こめ/じゃがいも、さとう/とうにゅうやさいマフィン	たまねぎ、にんじん、こんにゃく/みずな、きゅうり
12	月	ゆかりごはん レタススープ ★にくまきいなり はるさめのすのもの	ベーコン/あぶらあげ、ぶたにく、とりにく	こめ/あぶら/はるさめ、さとう、ごまあぶら	ゆかり/レタス、たまねぎ、にんじん、コーン/きゅうり
13	火	ごはん すいとんいりみそしる わかさぎのなんばんづけ ほうれんそうのごまあえ	あつあげ、ちくわ、みそ、わかめ/わかさぎ/あぶらあげ	こめ/すいとん/あぶら、かたくりこ、さとう/ごま	だいこん、にんじん/たまねぎ/ほうれんそう
14	水	むぎごはん カレーライス だいずサラダ みかん	ぎゅうにく/だいず	こめ、むぎ/じゃがいも、あぶら/マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリンピース/キャベツ/みかん
15	木	げんりょうパインパン チキンとはくさいのスープ もみのきハンバーグ（ケチャップソース） ブロッコリーのマリネ クリスマスケーキ	とりにく/ぶたにく/ツナ	コッペパン/あぶら/さとう/オリーブオイル/クリスマスケーキ	パイナップル/はくさい、たまねぎ、にんじん、オクラ/ブロッコリー、コーン
16	金	ごはん たぬきじる ★とりにくのこめこからあげ（ゆずこしょうふうみ） やさいのこんぶあえ	さつまあげ/とりにく/しおこんぶ	こめ/あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、こんにゃく、しょうが/キャベツ、えだまめ
19	月	ごはん おいもたっぷりけんちんじる おのっこキャベツとりつくね はくさいのおひたし 食育の日	とうふ、あぶらあげ/とりにく/かつおぶし	こめ/さつまいも、さといも、ごまあぶら	にんじん、いんげん/キャベツ/はくさい
20	火	ごはん かすじる ほっけのいちやぼし だいこんとこまつなのひじきあえ	ぶたにく、ちくわ、みそ/ほっけ、しそひじき	こめ/さけかす	にんじん、ごぼう、しろねぎ、こんにゃく/だいこん、こまつな
21	水	むぎごはん ハヤシライス トマトオムレツ ポパイサラダ	のむヨーグルト ぎゅうにく/たまご	こめ、むぎ/あぶら/マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース/トマト/ほうれんそう、コーン
22	木	わかめごはん ぶたにくのすきやきうどん にんじんとれんこんのゆずあえ かぼちゃプリン 今日は冬至	わかめ/ぶたにく、やきどうふ/とりにく	こめ/うどん、さとう/かぼちゃプリン	たまねぎ、しろねぎ、こんにゃく/にんじん、れんこん、きゅうり、ゆず

12月1日は市制記念日

昭和２９年１２月、６つの町と村が一つになって誕生した小野市。１２月１日は市制記念日ということで、小野市産のかぼちゃとじゃが芋を使った献立にしています。

かぼちゃの中でも甘みが強く、ひょうたんのような形で知られる「**バターナッツかぼちゃ**」。名前のとおりバターのようなコクとナッツの風味が味わえますよ。小野市産のユニークな野菜を味わうチャンスです。美味しくいただきましょう。

小野高生が考えました！

１６日（金）の「鶏肉の米粉から揚げ（ゆずこしょう風味）」を考えたのは、小野高校ビジネス探究科の生徒８名。昔に比べてお米を食べなくなった今、ご飯として食べる以外の方法でお米を味わって欲しいと、米粉を使った料理を考えたそう。カリッとした米粉の食感を味わってくださいね。

今月使用する小野市産の食材

１２月のおもな旬の食材

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	６４７	８０４
たんぱくしつ g	２３.７	２８.５

★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