



12月献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

クリスマス給食



12月18日は年に一度のクリスマス給食です。メニューは、ペビーパン、ジョア、ローストチキン、フライドポテト、コーンポタージュ、クリスマスケーキです。

クリスマスは、イエス・キリストの降誕を祝うお祭りで12月25日に祝われますが、この日は、中学校と高校が冬休みに入り、給食がないため、すべての学校が給食を食べられる18日に決定しました。普段の給食では食べられないスペシャルメニューをお楽しみに！

元気くんの日

今月の元気くんの日は12月20日（木）です。今回の元気くんメニューは「えびと豆腐のチリソース」です。

チリソースの「チリ」とはメキシコの言葉で「赤唐辛子」を意味し、トマトソースをベースに唐辛子や塩、スパイス、砂糖などを加え、煮てつくる辛いソースです。エビチリは、日本で四川料理の父と呼ばれる料理人「陳健民」氏が、日本で中華料理店を経営する際に、本場の乾焼蝦仁（カンチャオシャーレン）を、当時まだ辛味に慣れていない日本人向けにケチャップや卵黄などを使ってアレンジした日本生まれの料理です。

今回はえび以外に母さんの会の豆腐を使い、元気くんの日のメニューにしました。

3	かわりピビンバ丼 牛乳 白菜のとろとろスープ	4	かぼちゃパン 牛乳 キャベツメンチカツ ハムのマリネサラダ ミートボールスープ	5	ご飯 牛乳 たららの若狭焼き なめだけ和え 味噌汁(油揚げ)	6	ご飯 牛乳 はいにーろー 回鍋肉 焼き餃子(1人2個) わかめスープ	7	スパゲティミートソース 牛乳 ハッシュポテト
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、でん粉、ごま	パン、油、砂糖、小麦粉、パン粉、でん粉	ご飯、砂糖	ご飯、油、砂糖、ごま、小麦粉、でん粉	スパゲティ、油、じゃがいも				
からだを作る	牛乳、牛肉、豚肉、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、卵	牛乳、たら、油揚げ、かつお節、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、わかめ	牛乳、豚肉				
調子を整える	人参、ほうれん草、白菜、もやし、えのき、切り干し大根	きゅうり、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜、キャベツ、かぼちゃ	ほうれん草、人参、大根、白菜、長ねぎ、えのき	キャベツ、椎茸、ピーマン、長ねぎ、玉ねぎ、にら	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト				
10	シーフードカレー 牛乳 バイヨーグルト	11	黒糖パン 牛乳 ほうれん草のオムレツ ジャーマンポテト トマトとキャベツのコンソメスープ	12	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 大豆の磯煮 かき玉汁	13	ゆかりご飯 牛乳 揚げだし豆腐 ゆで豚の和風サラダ 味噌汁(えのき)	14	塩ラーメン 牛乳 肉まん
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、はと麦、じゃがいも	パン、油、じゃがいも、でん粉	ご飯、油、砂糖、でん粉	ご飯、油、でん粉	ラーメン、油、砂糖、小麦粉、パン粉				
からだを作る	牛乳、えび、いか、ホタテ、ヨーグルト	牛乳、ベーコン、卵	牛乳、ぶり、鶏肉、豆腐、卵、油揚げ、ひじき、大豆水煮	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	牛乳、豚肉、つと巻き				
調子を整える	玉ねぎ、人参、パイン	キャベツ、トマト、玉ねぎ、人参、パセリ、ほうれん草	ごぼう、人参、椎茸、みつば、こんにゃく	玉ねぎ、人参、大根、椎茸、えのき、ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜、キャベツ、しそ	玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、生姜、もやし、にんにく、キャベツ、竹の子				
17	豚丼 牛乳 ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁(絹さや)	18	クリスマス給食 ペビーパン ジョア ローストチキン フライドポテト コーンポタージュ クリスマスケーキ(ストロベリー)	19	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 味噌汁(小松菜)	20	元気くんの日 ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 焼き餃子(1人2個) 春雨スープ	21	かしわうどん 牛乳 かぼちゃ天ぷら
体温や働く力	ご飯、油、砂糖、ごま	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、油、砂糖、でん粉、春雨、小麦粉、パン粉	うどん、油、砂糖、天ぷら粉				
からだを作る	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	ジョア、牛乳、鶏肉、卵、味噌	牛乳、さば、豚肉、味噌、高野豆腐、大豆水煮	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、えび	牛乳、鶏肉				
調子を整える	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、絹さや	玉ねぎ、コーン、パセリ、いちご	ごぼう、人参、小松菜、こんにゃく	玉ねぎ、人参、長ねぎ、生姜、にんにく、チンゲン菜、マッシュルーム	人参、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、かぼちゃ				
24	振替休日	25	ナン 牛乳 ポークウィンナー コールスローサラダ ドライカレー	26	ご飯 牛乳 かわいい唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌おでん	寒さに負けない体をつくろう  強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。 それには毎日栄養のバランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。それに加え、ビタミンAとCなどのビタミン類をしっかりとることが大切です。 ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立つ働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので積極的にとるようにしましょう。			
体温や働く力	ナン、油、砂糖、マヨネーズ	ご飯、油、砂糖、がんも、ごま、でん粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、油、砂糖、でん粉、春雨、小麦粉、パン粉					
からだを作る	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、ウィンナー	牛乳、かわいい、鶏肉、かつお節、味噌、焼き輪、小桜えび、うすら卵	牛乳、さば、豚肉、味噌、高野豆腐、大豆水煮	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、えび					
調子を整える	キャベツ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン	大根、ブロッコリー、人参、こんにゃく、ふき水煮	ごぼう、人参、小松菜、こんにゃく	玉ねぎ、人参、長ねぎ、生姜、にんにく、チンゲン菜、マッシュルーム					