



献立表



小学校、中学校、高校用

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。）

月	火	水	木	金	
<p>～ミルメークの飲み方～ ①牛乳にミルメークを入れたときに中身があふれないように、先に牛乳を少し飲んでおく。 ②ミルメークのチューブの先をねじってちぎる。 ③牛乳のストローのさしこみ口にミルメークのチューブをさして中身を入れ、ストローでよく混ぜたら、コーヒーマルメークの完成♪</p> 			1 ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 白菜スープ ご飯、はるさめ、ごま	2 カレーうどん 牛乳 白玉きな粉 うどん、白玉もち	
体温や働く力 からだを作る 調子を整える	5 ご飯 牛乳 すき焼き風クロック 納豆 肉じゃが ご飯、じゃがいも	6 コッペパン 牛乳 チキンのガーリックソテー マカロニサラダ コンソメスープ（白菜） コッペパン、マカロニ	7 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 白和え みそ汁（わかめ） ご飯、ごま	8 キーマカレー 牛乳 みかんゼリー ご飯、はと麦、ゼリー	9 しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ ラーメン
体温や働く力 からだを作る 調子を整える	12 麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ ご飯、はるさめ、ごま	13 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ 玉ねぎとえびのサラダ イタリアンスープ 黒糖パン、じゃがいも	14 ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁（豆麩、とと） ご飯、豆麩、ごま	15 ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え みそ汁（もやし） ご飯	16 スバグティカルボナーラ 牛乳 ビーチミルクデザート スバグティ
体温や働く力 からだを作る 調子を整える	19 ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 たたきごぼう かき玉汁 ご飯、ごま	20 元気くんの日 ミルクパン 牛乳 かぼちゃクロック ハムのマリネサラダ 元気くんチリコンカンスープ ミルクパン、じゃがいも	21 ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 海藻サラダ みそ汁（えのきたけ） ご飯	22 クリスマス給食 オムライス（チキンライス） 牛乳・ミルメークコーヒー オムライス（玉子） ポークシチュー クリスマスケーキ ご飯、じゃがいも、ミルメーク、ケーキ	23 あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き 焼きそば麺、はるさめ
体温や働く力 からだを作る 調子を整える	豚肉、豆腐、鶏卵、牛乳 えのきたけ、みつ葉、ごぼう、玉ねぎ、しいたけ、しらたき、にんじん	豚肉、牛肉、大豆、金時豆、大福豆、ハム、牛乳 きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ、ピーマン、トマト、かぼちゃ	ほっけ、ひじき、荻わかめ、昆布、牛乳 えのきたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、大根	鶏肉、かつお節、牛乳 きゅうり、にんじん、しそ、レタス、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	ベーコン、牛乳 玉ねぎ、ほうれん草、桃、みかん、ナタデココ

☆12月22日(木)はクリスマス給食です☆



今月の22日(木)は、クリスマス給食です★本来のクリスマスは25日ですが、給食では一足早く実施します。クリスマスといえはチキン料理！ということで、チキンライスのオムライスと、牛乳・ミルメークコーヒー、ポークシチュー、クリスマスケーキといった、普段とは一味違う特別献立が登場します！
 クリスマスになぜチキン料理を食べるのかというと、もともとはアメリカの七面鳥（ターキー）料理に由来しています。おかしからアメリカに生息していて、先住民の食料であったのはもちろん、アメリカに移住してきた人たちがもつねをしのぐために先住民に付けてもらい、命をいただいたからです。そのことから、七面鳥料理は「感謝」の表れであると考えられ、クリスマスだけではなく感謝祭やお祝いごとの際に食卓に並べられるのがアメリカの文化として根付いています。



体温や働く力
 からだを作る
 調子を整える

