



# 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			
				1 ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁（じゃがいも）	2 キーマカレー 牛乳 フライドポテト	3 しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ					
				ご飯、じゃがいも、ごま		ご飯、はと麦、じゃがいも		ラーメン			
				いわし、昆布、牛乳		豚肉、牛肉、大豆、牛乳		鶏肉、豚肉、牛乳			
キヤベツ、玉ねぎ、長ねぎ		玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん		玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲン菜、もやし、キャベツ							
6 ご飯 牛乳 タレザンギ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	7 チョコチップパン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ イタリアンスープ	8 ご飯 牛乳 たららの甘酢あんかけ 納豆 みそ汁（えのき草）	9 ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え かき玉汁	10 <b>元気くんの日</b> 元気くんスパゲティ 牛乳 ピーチミルクデザート 							
ご飯、ごま		チョコチップパン、マカロニ、じゃがいも		ご飯、ヤーコン		ご飯、ごま		スパゲティ			
鶏肉、わかめ、ちくわ、豆腐、牛乳		鶏肉、豚肉、牛乳		たら、納豆、牛乳		鶏肉、鶏卵、豆腐、牛乳		豚肉、大豆、金時豆、大福豆、牛乳			
きゅうり、ぶなしめじ、三つ葉、長ねぎ		きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、トマト		えのきたけ、大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマン		いんげん、にんじん、小松菜、三つ葉、しいたけ、コーン		玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、桃、みかん、ナタデココ			
13 わかめご飯 牛乳 揚げだし豆腐 玉ねぎの青じそ和え 豚汁	14 黒糖パン 牛乳 チキンのガーリックソテー 玉ねぎとえびのサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	15 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 白和え みそ汁（玉ねぎ）	16 麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ	17 カレーうどん 牛乳 白玉きな粉							
ご飯、じゃがいも		黒糖パン、じゃがいも		ご飯、ごま		ご飯、はるさめ、ごま		うどん、白玉もち			
豚肉、豆腐、かつお節、牛乳		鶏肉、えび、牛乳		赤魚、豆腐、牛乳		豚肉、小桜えび、豆腐、牛乳		鶏肉、つと巻き、きな粉、牛乳			
きゅうり、玉ねぎ、レタス、にんじん、ごぼう、大根、椎茸、しそ、長ねぎ、パプリカ、チンゲン菜、こんにゃく		きゅうり、玉ねぎ、にんじん		玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれん草		にんじん、もやし、白菜、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ		玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ			
20 ご飯 牛乳 豚肉とえのき草のしぐれ煮 たたきごぼう すまし汁（わかめ、豆腐）	21 ソフトカンパーニュ 牛乳 かぼちゃクロック ハムのマリネサラダ ポトフ	22 <b>クリスマス給食</b> チキンライス シヨア（ブレーン） マセドアンサラダ クリームシチュー クリスマスケーキ 		23 ご飯 牛乳 さばの塩焼き 海藻サラダ みそ汁（絹さや）	24 あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き						
ご飯、ヤーコン、ごま		ソフトカンパーニュ、じゃがいも		ご飯、じゃがいも、チョコレート		ご飯		焼きそば麺、はるさめ			
豚肉、豆腐、わかめ、牛乳		ハム、牛乳		鶏肉、ハム、チーズ、鶏卵、牛乳、シヨア		さば、ひじき、茎わかめ、昆布、豆腐、牛乳		うずら卵、いか、えび、豚肉、ひじき、牛乳			
えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、しらたき、にんじん		かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、レタス		きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー		キャベツ、きゅうり、絹さや、にんじん		玉ねぎ、きくらげ、にんじん、白菜、キャベツ、長ねぎ			

## ★12月22日(水)はクリスマス給食です★

今月の22日(水)は、クリスマス給食です★本来のクリスマスは25日ですが、中学校や高校が冬休みに入る前に実施することになりました。クリスマスといえばチキン料理!ということでチキンライスとシヨア野菜をコロコロに切ったかわいらしいマセドアンサラダ、クリームシチュー、クリスマスケーキといった、普段とは一味違った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点、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豚をしのぐために先住民に付けてもらい、命をつないだそうです。そのことから、七面鳥料理は「感謝」の表れであると考え、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

