

12月 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ください。）

	月	火	水	木	金
	2 ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 チョレギサラダ みそ汁（えのき） 	3 かぼちゃパン 牛乳 チーズハンバーグ 野菜サラダ マカロニとチンゲン菜のクリーム煮 	4 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え すまし汁（豆麩、つと） 	5 五目チャーハン 牛乳 焼き餃子（1人2個） ほうれん草ナムル コーン入り中華スープ 	6 五目うどん 牛乳 野菜かき揚げ 
体温や 働く力	ご飯、ごま	かぼちゃパン、マカロニ	ご飯、豆麩	ご飯	うどん
からだ を作る	わかめ、鶏肉、牛乳	ハム、鶏肉、えび、チーズ、牛乳	さば、かつお節、つと巻き、牛乳	ハム、ベーコン、昆布、鶏卵、鶏肉、豚肉、牛乳	つと巻き、油揚げ、鶏肉、牛乳
調子を 整える	えのき茸、大根、キャベツ、にんじん	キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん	にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草	コーン、もやし、竹の子、ほうれん草、長ねぎ、キャベツ、にら、玉ねぎ、にんじん、椎茸	玉ねぎ、椎茸、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、ごぼう、春菊
	9 三色そばろ丼 牛乳 たこ焼き みそ汁（絹さや） 	10 元気くんの日 チョコチップパン 牛乳 チキンのガーリックソテー ハムのマリネサラダ チリコンカンスープ 	11 ご飯 牛乳 さんまのおかか煮 ブロッコリーのおかか和え みそおでん 	12 青菜ご飯 牛乳 とり天 五目きんぴら きのこのすまし汁 	13 しょうゆラーメン 牛乳 五目包子（1人2個） 
体温や 働く力	ご飯、揚げ玉	チョコチップパン	ご飯、ごま	ご飯、ごま	ラーメン
からだ を作る	大豆、鶏卵、豆腐、鶏肉、たこ、牛乳	豚肉、鶏肉、ハム、金時豆、大福豆、大豆、牛肉、牛乳	うずら卵、ちくわ、さんま、豆腐、鶏肉、桜えび、かつお節、牛乳	鶏肉、大豆、豚肉、牛乳	豚肉、鶏肉、たら、豆腐、ひじき、牛乳
調子を 整える	にんじん、ほうれん草、絹さや、キャベツ、長ねぎ	きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ、ピーマン、トマト	大根、ブロッコリー、にんじん、こんにゃく、ふき	えのき茸、舞茸、椎茸、ごぼう、にんじん、大根菜、こんにゃく、三つ葉	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら
	16 中華丼 牛乳 焼売（1人2個） 春雨スープ 	17 クリスマス給食 黒糖パン ジョア（ストロベリー） ローストチキン フライドポテト ポークシチュー クリスマスケーキ 	18 ご飯 牛乳 あじフライ もやしのサラダ みそ汁（白菜） 	19 ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 和風マカロニサラダ かき玉汁 	20 スパゲティナポリタン 牛乳 アメリカンドック 
体温や 働く力	ご飯、春雨	黒糖パン、じゃがいも、チョコレート、ココア	ご飯	ご飯、マカロニ	スパゲティ
からだ を作る	うずら卵、豚肉、鶏肉、えび、いか、牛乳	鶏肉、鶏卵、豚肉、ジョア	あじ、牛乳	豆腐、鶏卵、かつお節、ハム、豚肉、牛乳	豚肉、たら、牛乳
調子を 整える	玉ねぎ、白菜、長ねぎ、チンゲン菜、竹の子、にんじん、椎茸、しょうが	たまねぎ、にんじん、いちご	にんじん、もやし、白菜、ほうれん草	枝豆、三つ葉、えのき茸、にんじん、しらたき、玉ねぎ、椎茸	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、ぶなしめじ
	23 チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート 	24 ミルクパン 牛乳 グラタンコロッケ コールスローサラダ 大根スープ 	25 ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え ごまみそ汁 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">元気くんの日</p> <p>今月は10日（火）に「チリコンカンスープ」が登場します♪チリコンカンの料理名は、スペイン語の「チリコンカルネ」に由来しているそうで、「カルネ」は「肉」という意味だそうです。肉や豆などの野菜を、トマトとチリパウダーなどのスパイスで煮込んだスパイシーな料理で、アメリカの庶民的な料理のひとつです。</p> <p>今回の元気くんの日には、チリコンカンをスープにして提供します。大豆の他に、金時豆や大福豆も入った、豆たっぷりスープです。味わって食べてみてくださいね。</p> </div>	
体温や 働く力	ご飯、じゃがいも、はと麦	ミルクパン、マカロニ	ご飯、じゃがいも、ごま		
からだ を作る	鶏肉、牛乳	ハム、豚肉、チーズ、生クリーム、牛乳	豚肉、油揚げ、ぶり、昆布、牛乳		
調子を 整える	玉ねぎ、にんじん、パイナップル、みかん、ナタデココ、マンゴー	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、小松菜、大根、玉ねぎ	キャベツ、ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ		

今年のクリスマス給食は12月17日（火）です☆☆

今月の17日（火）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。毎年おなじみの大きな骨付きのローストチキンはもちろん、フライドポテトやポークシチュー、クリスマスケーキも登場します！普通の給食ではなかなか登場しない特別メニューです★

クリスマスといえばチキン料理を思い浮かべると思いますが、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。わ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飢えをしのぐために先住民に分けてもらい、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きました。

体温や
働く力
からだ
を作る
調子を
整える

