



# 12月 給食献立表

小国町立小国中学校

	こ ん だ て		あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
			血や肉、歯になる食べ物	ねつやかになる食べ物	体のちょうしをととのえる食べ物
1 金		ご飯 ハムカツ 小松菜のからしあえ かぶ汁 野菜ふりかけ	牛乳 ハムカツ 厚揚げ みそ	ご飯 油 ごま	小松菜 もやし 人参 かぶ しめじ 野菜ふりかけ
4 月		ご飯 鮭の塩焼き 白菜の煮びたし 宮野汁	牛乳 鮭 油揚げ 打ち豆 鶏肉	ご飯 星芋 油 片栗粉	白菜 人参 しめじ 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ
5 火		米粉コッパン 根菜入りメンチカツ 赤大根サラダ キャロットポタージュ	牛乳 根菜入りメンチカツ 揚げちりめん ベーコン	米粉パン ジャが芋 バター 油	大根 赤大根 きゅうり 玉ねぎ 人参
6 水		ご飯 野菜ごごろカレー コールスローサラダ みかん	牛乳 豚肉 ひよこ豆	ご飯 サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし みかん
7 木		ご飯 鶏の照焼き レンコン入りきんぴら ひめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ さつま揚げ	ご飯 こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ごぼう 人参 ピーマン ひめこ ほうれん草 れんこん 大根
8 金		ピピンパ わかめスープ 元気ヨーグルト	牛乳 炒り玉子 わかめ 豚肉 元気ヨーグルト	ご飯 砂糖 油 ごま油	しょうが ぜんまい たけのこ ほうれん草 もやし しめじ 人参 ねぎ
11 月		ご飯 竹輪カレー揚げ 切昆布煮 もやしのみどスープ 干いも	牛乳 竹輪 油揚げ すき昆布 鶏肉 みそ	ご飯 小麦粉 油 片栗粉 糸こんにやく 砂糖 干いも	ごぼう 人参 もやし 白菜 干し椎茸 ねぎ
12 火		パンズパン ハンバーグケチャップソース キャベツ&きゃうり ポテトスープ りんご	牛乳 ミートハンバーグ ベーコン	パンズパン ジャが芋	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース りんご
13 水		地産地消の日 ゆかりご飯 ほうれん草のごきあえ さばのなんばん漬け ワンタンスープ	牛乳 さば竜田揚げ 肉入りワンタン	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	ゆかり ほうれん草 もやし 人参 白菜 きくらげ ねぎ
14 木		ご飯 豚肉の西京焼き わかめの酢の物 山菜のみど汁	牛乳 豚肉 みそ わかめ かまぼこ 厚揚げ	ご飯 砂糖	きゅうり 人参 大根 ねぎ
15 金		赤飯 ひじき入厚焼き玉子 つぶつぶ煮 星の謎のすまし汁 みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき入り厚焼き玉子 昆布 小豆	もち米 ごま 星芋 こんにやく 砂糖 麩	人参 干し椎茸 しめじ ほうれん草 みかん
18 月		ご飯 鶏肉の香味ソースがけ ほうれん草のおひたし 白菜のスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ベーコン	ご飯 片栗粉 油 砂糖	しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 しめじ とうもろこし
19 火		うすまきパン ソース焼きそば ツナと大根のサラダ コンソメスープ ソファール(プレーン)	牛乳 豚肉 青のり ツナ缶詰 わかめ ソファール	うすまきパン 中華めん 油 ごま	もやし キャベツ 大根 人参 玉ねぎ 赤大根
20 水		ご飯 さんまの和風ソースがけ 味噌あえ めかぶと豆腐のすまし汁	牛乳 さんま唐揚げ きざみのり 豆腐 めかぶわかめ	ご飯 砂糖 油	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 ねぎ
21 木		セシ外給食 カレーピラフ 甘夏柑とレタスのサラダ カリフラワーのスープ 鶏のコーンマヨネーズ焼き または、鮭フライタルソース	牛乳 鶏肉 鮭フライ 卵 ベーコン	ご飯 マヨネーズ 油	グリーンピース とうもろこし 玉ねぎ パセリ 甘夏柑 レタス カリフラワー 人参
22 金		鶏肉と三つ葉の混ぜご飯 小豆かぼちゃ かき玉汁 りんご	牛乳 卵 小豆 鶏肉	ご飯 はちみつ 油 砂糖 片栗粉	三つ葉 かぼちゃ たけのこ 人参 玉ねぎ りんご
25 月		ご飯 きのこといっぱいハヤシ ごまごぼうサラダ クリスマスケーキ	牛乳 豚肉 みそ 生クリーム	ご飯 バター ごま 砂糖 チョコケーキ	マッシュルーム しめじ にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 パセリ ごぼう 人参 むぎ豆 大根
26 火		ご飯 鶏の唐揚げ バスダサラダ ほうれん草とねぎのスープ	牛乳 ハム わかめ 桜えび 鶏肉	ご飯 片栗粉 油 スパゲティ	にんにく とうもろこし きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 しめじ

## 冬 休 み



\*都合により献立が変更になることがあります。

\* **太文字**の野菜は小国でとれたおいしい野菜が届く予定です。

☆みなさんが給食で食べているご飯は、小国町産のはえぬき一等米です。よくかんで味わって食べましょう。

## 冬至 (12月22日)

冬至は、1年のうちで、もっとも風が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

