



# 12月給食献立表



平成30年 給食回数 全14回

弥富中学校

曜日	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
3月	ごはん メンチカツ 切干大根のカレー炒め 里芋の白みそ汁	牛乳 ミンチカツ 豚肉 油揚げ わかめ 白みそ	切干大根 にんじん ホーロー 小松菜 白菜	白飯 大豆油 サラダ油 カレー粉 里芋	弥富産の野菜
4日	ごはん 塩肉じゃが いわし銀紙巻き キャベツと白菜のおひたし みかん	牛乳 豚肉 はんぺん いわし銀紙巻き	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 白菜 みかん	白飯 塩こうじ じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 上白糖	小松菜
5日	ごはん から揚げ(2個) 大根のうま煮 ほうれん草のおかか和え	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 はんぺん 糸切りかつお	にんにく しょうが 大根 にんじん さやいんげん ほうれん草 キャベツ	白飯 でん粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 中ざら糖 上白糖	
6日	ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 銀さわらの白醤油漬 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん 銀さわらの白醤油漬 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん さやいんげん パイナップル パナナ	白飯 じゃがいも 大豆油 サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 みかんゼリー ナタデココ 上白糖	みつば
7日	クロスロールパン 愛知トマトのミートソテー チキンカツ れんこんサラダ	牛乳 鶏ひき肉 チキンカツ チキンハム	玉ねぎ にんじん にんにく トマト れんこん キャベツ ホーロー	バター パンネ オリーブ油 デミグラスソース しょう油 三温糖 マヨネーズ	大根
10日	ごはん かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 スタミナ団子汁	牛乳 ひじき まぐろ油漬 油揚げ はんぺん 大豆 豚肉 白みそ	かぼちゃコロッケ ホーロー さやいんげん にんじん えのきたけ ねぎ 白菜キムチ	白飯 大豆油 つきこんにゃく サラダ油 三温糖 じゃがいも団子	
11日	ソフトめん 肉味噌かけめん あじフライ(2個) 梅和え	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん 豆みそ あじフリッター	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 もやし 乾燥梅干し	ソフトめん サラダ油 三温糖 でん粉 大豆油	キャベツ
12日	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごぼう入りつくね(2個) 野菜のカレー風味炒め ヨーグルト(いちご味)	牛乳 卵 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 ごぼう入りつくね 油揚げ 糸切りかつお ヨーグルト(いちご味)	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ 根みつば キャベツ もやし	白飯 サラダ油 三温糖 カレー粉	旬の食材
13日	ごはん キムチ鶏肉団子鍋 いわしの八丁みそ煮 野菜の香りの漬け	牛乳 チキンボール 豆腐 いわし八丁みそ煮	白菜キムチ 大根 にんじん ねぎ えのきたけ もやし ほうれん草	白飯 糸こんにゃく 餅 いりごま ごま油	里芋
14日	ミルクロールパン 揚げパン(ココア味) ハヤシチュー ベーコンとかぶの洋風煮	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト 缶詰 かつお キャベツ さやいんげん	ミルクロールパン 大豆油 グラニュー糖 ピルリッパ じゃがいも サラダ油 米粉ハヤシルウ 三温糖	きのご類
17日	ごはん 三色どんぶり 竹輪の磯部揚げ(2個) 三色和え せんべい汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 竹輪 豆乳 青のり粉 鶏肉	しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし にんじん 大根 ぶなしめじ ごぼう ねぎ	白飯 三温糖 サラダ油 小麦粉 大豆油 上白糖 つきこんにゃく せんべい	青森の郷土料理 「せんべい汁」
18日	ごはん カレーライス ハンバーグ カラフルサラダ セレクトデザート (パフケーキorいちごのジュレ)	牛乳 豚肉 ハンバーグ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー ホーロー (いちごのジュレ)	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレー粉 カラフルデザート (パフケーキ)	大根
19日	アルファ化米 中華風炊き込みご飯 しゅうまい(3個) チンゲンサイの中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 しゅうまい わかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ かつお もやし ホーロー 白菜 玉ねぎ ぶなしめじ	アルファ化米 アルファ化餅米 つきこんにゃく サラダ油 中ざら糖 三温糖 ワンタンの皮	にんじん
20日	りんごパン アシドミルク 鶏肉のマスタード焼き クルトンサラダ かぼちゃのクリーム 蒲郡みかんゼリー	アシドミルク 鶏肉 豆乳	ホーロー キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜	りんごパン アシドミルク こしょう マヨネーズ クルトン カラフルデザート サラダ油 米粉ホワイトルウ 蒲郡みかんゼリー	白菜 その他 たくさん

明後日は、冬至！  
かぼちゃを食べよう！！

※献立は都合により変更する場合があります。



今年も残り1か月となりました。

★ 栄養バランスの良い食事 ★

★ 規則正しい生活 ★

で、元気に新しい年を迎えましょう。



### 知っていますか？ 食文化

日本の古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみましょう。

#### 冬至かぼちゃ

冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になるまいと考え、食べるようになりました。

#### 年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

#### おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたい「たい」、よろこぶ「こんぷ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。