



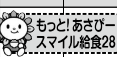
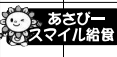
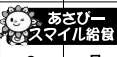
ホームページで
献立表が確認
できます。

12月献立表



クックパッドで応募
献立や給食の人気
レシピが確認できます。

尾張旭市学校給食センター
中学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き						
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類	
	2	月	ごはん ♥はっごう乳 ベジタブルカレー ◎米粉のかりかり魚フライ コールスローサラダ		はっごう乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 じゃがいも カレーウ 米パン粉 じゃがいも でんぶん	なたね油 ドレッシング
			ホキ		にんじん	キャベツ(尾張旭市産) きゅうり			
	3	火	ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け 呉汁(ごじる) 手巻きのり	まぐろ油つけ	牛乳	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん	米 さとう	
			とうふ だいず 油あげ みそ	わかめ のり	にんじん	だいこん(尾張旭市産) ねぎ えのきたけ			
	4	水	くろロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 米粉のコロッケ いちじくゼリーあえ		牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ パセリ	くろロールパン でんぶん さとう 水あめ 米粉 じゃがいも さとう でんぶん 米粉パン粉	だいず油 なたね油
			いちじくゼリー(尾張旭市産) みかんゼリー 黄桃 パイン						
	5	木	ごはん 牛乳 とりすき ◎ぶりのみりん焼き キャベツの塩昆布あえ	とり肉 焼き豆腐 ちくわ ぶり	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しらす ねぎ しょうが	米 さとう でんぶん さとう	ごま油
			塩こんぶ		キャベツ				
	6	金	ロウカット玄米ごはん 牛乳 ピビンバ キムチあえ トッポギスープ アーモンド入り小魚	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし はくさいキムチ たまねぎ しいたけ	米 ロウカット玄米 でんぶん さとう さとう トッポギ さとう	ごま油 アーモンド
			いわし						
	9	月	わかめごはん 牛乳 肉じゃが ◎さばの照り焼き 切干大根の甘酢あえ	牛肉 さば	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ しょうが	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	
					にんじん	切干大根 きゅうり			
	10	火	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 中華スープ みかん	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ えだまめ しょうが にんにく とうもろこし しいたけ みかん	米 麦 さとう でんぶん マロニー	
	11	水	ミルクロールパン 牛乳 ★鮭とほうれん草のシチュー コーンフライ れんこんサラダ ココア牛乳の素	さけ だいず	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし れんこん きゅうり	ミルクロールパン じゃがいも 小麦粉 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん 水あめ さとう ココア牛乳の素(カカオ)	バター なたね油 植物油 たまごめきドレッシング 米油
					にんじん				
	12	木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン ひじき入り揚げぎょうざ(2こ) 中華サラダ	ぶた肉 なると巻き とり肉 ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり こんにゃく寒天	中華めん 小麦粉 でんぶん さとう	ごま油 植物油 なたね油 ごま油
	13	金	ごはん 牛乳 みそおでん ごぼうサラダ ♥納豆(なっとう)	うずらたまご はんぺん ぶた肉 みそ まぐろ油つけ 納豆	牛乳	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう きゅうり	米 さといも さとう	ごまドレッシング
	16	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(2こ) ナムル ♥ヨーグルト	とうふ ぶた肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	だけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく しょうが たまねぎ もやし	米 麦 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 でんぶん さとう 水あめ さとう	ごま油 ごま ごま油
	17	火	ごはん 牛乳 かぼちゃフライ コロコロポテトサラダ 親子汁 のりふりかけ	ぶた肉 だいず まぐろ油つけ たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん じゃがいも でんぶん	なたね油 植物油 たまごめきドレッシング
				のりふりかけ					
	18	水	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きウインナー 切干大根のコールスローサラダ マカロニスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	切干大根 きゅうり はくさい たまねぎ エリンギ	サンドイッチロールパン マカロニ	ドレッシング
	19	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのたまねぎソースかけ もやしの赤じそあえ 冬野菜のみそ汁	だいず ぶた肉 とり肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳	赤じそ粉 にんじん	たまねぎ にんにく もやし だいこん(尾張旭市産) はくさい ねぎ	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう	
	20	金	ごはん 牛乳 ブラウنشチュー クリスマスチキン ブロッコリーサラダ ♥米粉のガトーショコラ	牛肉 とり肉 だいず 豆乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし にんにく キャベツ(尾張旭市産) とうもろこし	米 ハヤシルウ 小麦粉 米粉 でんぶん さとう 米粉 でんぶん さとう ココアパウダー(カカオ)	なたね油 ドレッシング 植物油

今月の給食目標 寒さに負けずに食事を楽しもう!

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した献立です。※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いも・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

12月2日(月)

は、副食(おかず)からアレルギー特定原材料等28品目を除去した「もっど! あさびースマイル給食28」を実施します。



☆今月のおすすめ地場産物☆

「ねぎ」(今月のねぎは、すべて尾張旭市の畑でとれたものです。)

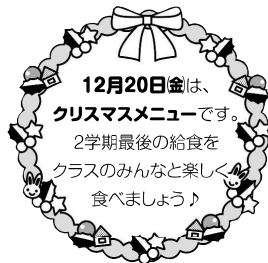
ねぎは、日本全国で広く栽培されており、冬が旬の食材です。食べることで「医者にいらす」と言われるほど、栄養がたくさんつまっています。体を温めたり、疲労回復をサポートしてくれる効果のある「アリシン」や、風邪の予防に効果のある「ビタミンC」が含まれています。寒い冬に風邪をひかないようにしっかり食べて、元気に過ごしてくださいね。



12月20日(金)は、

クリスマスメニューです。

2学期最後の給食をクラスのみんなと楽しく食べましょう!



応募献立の紹介

『鮭とほうれん草のシチュー』

西中学校の生徒が考えました。

★給食では11日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)

毎月19日は「食育の日」

～おうちで ごはんの日～

