



12月

# 学校給食献立表



平成27年度 水口学校給食センター TEL62-0743 FAX63-4250

日 曜	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料		
				血や肉になるもの(赤)	力や熱となるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1 火	★ファイバーくんの日 しょくパン いちごジャム		まめかつ コンソメスープ カラフルソテー	牛乳 いんげん豆 ベーコン	パン パン粉 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも サラダ油	だいこん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム パセリ さやいんげん豆 もやし
2 水	ごはん		シューマイ※ マーボーだいこん はなやさいサラダ ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 赤みそ みそ	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ ブロッコリー カリフラワー
3 木	コッパパン		キャベツいりつくね ビーフシチュー だいこんのマリネ	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛肉	パン でんぷん じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん とうもろこし
4 金	★カルちゃんの日 ごはん		ホッケのいちやほし 相性汁(あいしょうじる) はくさいとじゃこのあえもの	牛乳 ほっけ とり肉 とうふ 油あげ みそ ちりめんじゃこ	米 さつまいも オリーブ油	たまねぎ にんじん こんにゃく 青ねぎ はくさい
7 月	むぎごはん		やきぎょうざ※ はっぼうさい ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 いか ヨーグルト	米 麦 小麦粉 でんぷん ごま油	キャベツ には はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが
8 火	★カミカミこんだて アップルパン		いかステーキ ふゆやさいのポトフ れんこんのとうふマヨいため	牛乳 いか ウインナー	パン サラダ油 卵なしマヨネーズ	だいこん はくさい たまねぎ にんじん ごぼう れんこん りんご
9 水	★全国郷土料理(和歌山県) ごはん		いわしのうめに とふのこのにももの みかん	牛乳 いわし 高野とうふ とり肉 油あげ	米 サラダ油 さとう	にんじん グリンピース キャベツ だいこん みかん
10 木	★フィッシュバーガーをつくらう カットいり丸パン 卵なしタルタルソース		フィッシュカツ ぶたにくとトマトのスープ キャベツのソテー	牛乳 たら ぶた肉	パン パン粉 ひまわり油 サラダ油 卵なしタルタルソース	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん豆 マッシュルーム キャベツ
11 金	ごはん		チキンナゲット※ カレー ごぼうサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 とり肉 おから ぶた肉	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも ひまわり油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう さやいんげん豆
14 月	★鉄ちゃんの日 むぎごはん		ひじきいりとうふフライ こんさいのごまじる きりほしだいこんのハリハリあえ	牛乳 とうふ ひじき とり肉 みそ	米 麦 パン粉 小麦粉 さといも ごま さとう ひまわり油	だいこん にんじん れんこん こんにゃく 青ねぎ キャベツ 切干大根 たまねぎ
15 火	ちゅうかめん		かにたま ラーメンスープ ほうれんそうのナムル	牛乳 たまご かに ぶた肉 なた	中華めん ごま油 さとう	はくさい にんじん 青ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし ほうれんそう たまねぎ
16 水	ごはん ミルメークコーヒーマ味		さけのしおやき のっぺいじる くきわかめのきんぴら	牛乳 さけ とり肉 ちくわ くきわかめ	米 サラダ油 さとう でんぷん さといも	だいこん 干しいたけ 青ねぎ こんにゃく さやいんげん豆 にんじん
17 木	★冬至こんだて ごはん		たらゆずふうみ かぼちゃのみそじる こんぶあえ	牛乳 たら かまぼこ こんぶ みそ	米 でんぷん ひまわり油 さとう	かぼちゃ だいこん にんじん 青ねぎ はくさい もやし
18 金	★ふるさとこんだて ごはん		すごもろこのかりんあげ 甲賀ふるさとじる あかこんにゃくのおかか	牛乳 すごもろこ 油あげ みそ とり肉 かつおぶし	米 でんぷん ひまわり油 黒ざとう ごま さとう	かんぴょう キャベツ だいこん にんじん 青ねぎ 干しいたけ 赤こんにゃく こんにゃく たけのこ
21 月	★クリスマスこんだて キャロットピラフ		チキンてりやき はくさいとコーンのとろとろに クリスマスデザート	牛乳 とり肉	米 でんぷん	はくさい だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし 赤ピーマン

\*使用食材などご質問があれば水口学校給食センターまでお問い合わせください。  
 \*材料の都合により献立の一部を変更することがあります。  
 \*月・水・金・17日は空弁当箱を持って登校しましょう。  
 \*麺製造工場では、小麦粉・そば粉・卵・乳を含む製品を製造しています。  
 \*パン製造工場では、卵などを含む製品を製造しています。(別紙参照)

※12月2日(水) シューマイ 小学校2こ 中学校3こ  
 ※12月7日(月) やきぎょうざ 小学校2こ 中学校3こ  
 ※12月11日(金) チキンナゲット 小学校2こ 中学校3こ

## かぜにまけない体をつくろう!

★手あらい・うがいをしっかり!

★しっかりすいみんをとろう!

★そとでげんきにあそぼう!

★バランスのよい食事をしよう!

★かんきをしよう!



**おねがい**  
 給食の食材は、保護者の皆様からいただいております給食費のみ  
 でまかなっております。お支払いいただかないと給食材料を買うこと  
 できません。必ずお支払いください。

## ★放射能測定結果★

10月28日～11月26日までの測定結果は、全て不検出でした。

## とうじ 冬至

冬至とは、一年の中で一番昼の時間が短い日のこと、今年は12月22日(火)です。

昔からこの日に かぼちゃ を食べて、ゆず湯

に入ると病気になるいと言われてます。

かぼちゃには、肌や鼻の粘膜を丈夫にしかぜに負

けない体をつくる栄養素が含まれています。

ゆず湯は、体を温め疲れを

しっかりとってくれます。ぜひうちでも試してみてください。

