



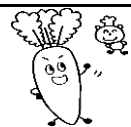
# 12月 学校給食献立表



平成30年 水口学校給食センター TEL62-0743 FAX63-4250

日 曜	主 食	牛乳	献立名	主 要 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)
3 月	★全国郷土料理(大分県) ごはん まぜてたべよう!		とりてん だんごじる かやくのぐ	牛乳 とり肉 だいず みそ とりひき肉 とうふ 油あげ	米 でんぷん 小麦粉 さとう 油 やせうま さといも	しょうが ごぼう にんじん こまつな 干しいたけ だいこん ねぎ
4 火	ごはん		ぎょうざ ※ マーボーだいこん ナムル	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず とうふ みそ ぶたひき肉 赤みそ	米 ラード 小麦粉 油 でんぷん ごま油 ごま さとう	キャベツ しょうが にら にんにく だいこん たまねぎ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ ほうれんそう
5 水	★鉄ちゃんの日 コッペパン		オムレツ とうにゅうコーンポタージュ ひじきとツナのあえもの	牛乳 卵 ぶた肉 とうにゅう ひじき まぐろ	パン でんぷん 米粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん れんこん グリーンピース とうもろこし
6 木	★カルちゃんの日 ごはん		やきししゃも ※ こまつなのみそしる こうやのふくめに	牛乳 ししゃも 焼きかまぼこ みそ こおりとうふ とり肉	米 さとう 油	こまつな たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん
7 金	中華めん		たこやき ※ おうみちゃんぽんのスープ はなやさいサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 たこ ぶた肉 なると	めん 米粉 さとう でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ しょうが はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー
10 月	★かみかみ献立 ごはん		いかのゆかりがけ えのきのすましじる きりぼしだいこんのカミカミあえ	牛乳 いか ちくわ わかめ	米 ごま油 さとう 油	しそ えのきたけ たまねぎ にんじん きり干しだいこん キャベツ とうもろこし
11 火	ごはん		とりつくねおろしあんかけ のっぺいじる こまつなのびたし	のむヨーグルト とり肉 とうふ だいず おから さつまあげ 豆乳	米 でんぷん ラード さとう 油 さといも	にんじん えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう 赤こんにゃく しょうが こまつな
12 水	コッペパン		かぼちゃのコロッケ とうにゅうシチュー ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 だいず ぶた肉 とうにゅう	パン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも 米粉 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ
13 木	★ファイバーくんの日 ごはん		さばのしおやき はくさいのみそしる きんぴらごぼう	牛乳 さば 油あげ わかめ みそ	米 さとう 油	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく
14 金	コッペパン		ハンバーグ トマトのスープ キャベツのソテー	牛乳 とり肉 だいず	パン ラード パン粉 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト キャベツ
17 月	ごはん		とうふナゲット ※ カレー かいそうサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 とうふ 魚肉 とうにゅう だいず ぶた肉 くきわかめ わかめ こんぶ	米 油 さとう 小麦粉 じゃがいも ドレッシング でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん
18 火	★冬至献立 ごはん		たらのゆずふうみ とうふのみそしる かぼちゃのそぼろに	牛乳 たら とうふ みそ とりひき肉	米 さとう でんぷん 油	ゆず たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ かぼちゃ
食育の日	★ふるさと献立		あじのおちややき とりのじゅんじゅん だいこんのごまよごし	牛乳 あじ とり肉 焼きとうふ みそ	米 油 ふ さとう ごま	茶 たまねぎ にんじん はくさい いとこんにゃく だいこん
19 水	ごはん					
20 木	★クリスマス献立 キャロットピラフ		チキンのてりやき ふゆやさいのポトフ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 だいず ほしかまぼこ	米 油 さとう でんぷん クリスマスデザート	にんじん とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ れんこん キャベツ だいこん ごぼう

\*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・火・木・19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)  
 \*10月24日~11月19日までの放射能測定は、全て不検出でした。



※12/4 (火) ぎょうざ 小学校2こ、中学校3こ  
 ※12/6 (木) やきししゃも 小学校2こ、中学校2こ  
 ※12/7 (金) たこやき 小学校2こ、中学校3こ  
 ※12/17 (月) とうふナゲット 小学校2こ、中学校3こ

保護者の皆様から、いただいております給食費は、全て子どもたちの給食食材の購入費です。毎月の給食費は、必ずお支払くださいますようお願いいたします。

かぜにまけないからだをつくろう!!  
 ★てあらい・うがいをしっかりしよう。  
 ★しっかりすいみんをとろう。  
 ★そとでげんきにあそぼう。  
 ★バランスのよいしょくじをしよう。  
 ★かんきをしよう。



とうじ  
冬至



冬至は1年の中でいちばん昼の時間が短くなる日のことです。今年は12月22日(土)です。冬至には、かぼちゃを食べて。ゆず湯に入ると風邪を引かないと言われています。