



平成30年度12月学校給食献立表



信楽学校給食センター TEL82-0503 FAX82-0784



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)
3 月	全国味めぐり ごはん ～大分県～		かやく だんご汁 しいたけのサラダ 和風ドレッシング	牛にゅう とり肉 とうふ 油あげ みそ	米 油 さといも 平めん	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ はくさい こまつな
4 火	ごはん		さばの塩焼き とうふのすまし汁 はくさいのそぼろ煮	牛にゅう さば とうふ とり肉	米 さとう でんぷん	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい
5 水	コッペパン いちごジャム		ポテトコロッケ だいこんのスープ ほうれん草とキャベツのソテー	牛にゅう とり肉	小むぎ粉 油 パン粉 じゃがいも さとう	にんじん だいこん キャベツ しめじ グリンピース たまねぎ とうもろこし ほうれん草
6 木	かるちゃんの日 ごはん ほねをじょうぶに		焼きししゃも こまつなのみそ汁 だいこんの炒め煮	牛にゅう ししゃも ぶた肉 みそ 油あげ	米 じゃがいも さとう	こまつな たまねぎ にんじん だいこん
7 金	コッペパン	飲む ヨーグル ルト	ハンバーグ和風ソースがけ ミネストローネ グリーンポテト	飲むヨーグルト とり肉 ベーコン だいず	小むぎ粉 さとう パン粉 でんぷん オリーブ油 じゃがいも ラード	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト
10 月	ごはん		チキンナゲット ツナカレー はくさいとほうれん草のおかかあえ	牛にゅう まぐろ かつおぶし とり肉 だいず	米 油 じゃがいも さとう パン粉 でんぷん 小むぎ粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい ほうれん草
11 火	ファイバー君の日 ごはん おなかスッキリ!		さわらのみそがけ えのきたけのすまし汁 切り干しだいこんのソース炒め	牛にゅう さわら みそ とうふ ぶた肉 かつおぶし	米 さとう でんぷん 油	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば 切り干しだいこん キャベツ
12 水	鉄ちゃんの日 コッペパン 鉄分をとろう		オムレツ ほうれん草のシチュー わかめサラダ ごまドレッシング	牛にゅう ぶた肉 豆にゅう わかめ たまご	小むぎ粉 さとう でんぷん	だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ
13 木	かみかみ献立 ごはん よくかも		あじの塩焼き しめじのみそ汁 きんぴらごぼう	牛にゅう あじ 油あげ みそ 牛肉	米 さとう 油	しめじ はくさい ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん
14 金	中華めん		ちくわの天ぷら ちゃんぽんめんのスープ じゃがいもと油あげの煮物	牛にゅう ちくわ ぶた肉 油あげ	中華めん 油 さとう 天ぷら粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 白ねぎ いんげんまめ もやし
17 月	ごはん		ぎょうざ マーボーだいこん キャベツの中華あえ	牛にゅう とり肉 赤みそ みそ ぶた肉 だいず	米 さとう でんぷん ごま油 小むぎ粉 油	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ
18 火	ごはん		厚揚げのあんかけ はくさいのすまし汁 だいこんのマヨぼん炒め	牛にゅう 厚揚げ かまぼこ ぶた肉	米 さとう でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ だいこん
19 水	ふるさと献立 アップルパン 琵琶湖のめぐみ		いさざのから揚げ キャベツのスープ はくさいのサラダ	牛にゅう いさざ とり肉	小むぎ粉 でんぷん 油	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい こまつな
20 木	クリスマス献立 キャロットピラフ 楽しく食べよう		チキン照り焼き ポトフ クリスマスケーキ	牛にゅう ぶた肉 とり肉	米 じゃがいも さとう でんぷん 油	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし だいこん にんにく 赤ピーマン

11月15日までの放射線測定結果は、
すべて不検出でした。

- ★使用材料などで質問があれば給食センターまでお問い合わせください。
給食センター：82-0503 (FAX 82-0784)
- ★都合により材料の一部を変更することがあります。
- ★ソフト麺(中華麺・うどん等)の工場ではそばの製造も行っています。

12月22日は



冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

