



# 12月 学校給食献立表



令和元年 水口学校給食センター TEL62-0743 FAX63-4250

日 曜	主 食	牛乳	献立名	主 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)
2 月	★全国郷土料理(山梨県) ごはん		とりにくとやさいのゆずふうみ ほうとう ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 油あげ みそ	米 さとう でんぷん ほうとうめん ゼリー	たまねぎ にんじん ゆず だいこん はくさい かぼちゃ しめじ ねぎ 干しいたけ
3 火	ごはん		しゅうまい ※ ちゅうかスープ はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	米 小麦粉 パン粉 でんぷん はるさめ ちゅうかドレッシング	たまねぎ しょうが ねぎ もやし にんじん キャベツ 干しいたけ とうもろこし
4 水	★カルちゃんの日 コッペパン		きびなごフライ ※ はくさいのこめことうにゅうシチュー かいそうサラダ わふうドレッシング	牛乳 きびなご ぶた肉 豆乳 わかめ サラダかんでん	パン さとう 玄米 でんぷん 油 じゃがいも 米粉 わふうドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん しょうが
5 木	ごはん		さわらのしおやき だいこんのみそしる ごもくまめに	牛乳 さわら 油あげ みそ とり肉 だいず こんぶ	米 油 さとう	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく
6 金	★鉄ちゃんの日 うずまきパン		レバー入りミンチカツ コンソメスープ ほうれんそうとしめじのソテー	牛乳 とり肉 とりレバー	パン 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう 油	キャベツ とうもろこし セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ
9 月	ごはん		とうふハンバーグわふうあんかけ ぶたじゃが になます	牛乳 とうふ とり肉 だいず ぶた肉	米 油 さとう パン粉 でんぷん じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく だいこん
10 火	ごはん		やきぎょうざ ※ はっほうさい もやしのナムル	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず なた	米 小麦粉 でんぷん ラード さとう 油 ごま ごま油	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ にら たけのこ 干しいたけ しょうが ほうれんそう もやし
11 水	★かみかみ献立 アップルパン		いかフライ トマトとまめのスープ れんこんのツナマヨいため	牛乳 いか だいず とり肉 白いんげんまめ まぐろフレーク	パン さとう パン粉 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト れんこん りんご
12 木	ごはん		さけのみぞれかけ とうふのみそしる キャベツのかつおに	牛乳 さけ とうふ 油あげ みそ かつおぶし	米 さとう でんぷん	だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ キャベツ
13 金	ソフトめん		かきあげ かやくじる こうやとうふのふくめに	牛乳 だいず ぶた肉 油あげ かまぼこ こおりとうふ	めん 小麦粉 油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース 干しいたけ しゅんぎく ねぎ
16 月	★ファイバーくんの日 ごはん		さばのしおやき ちくぜんに きりほしだいこんのかみかみあえ	牛乳 さば とり肉	米 さといも さとう ごま油	たけのこ れんこん ごぼう キャベツ にんじん こんにゃく とうもろこし 干しいたけ きりほしだいこん
17 火	ごはん		あつやきたまご ぶたじる ひじきのにつけ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ ひじき さつまあげ	米 でんぷん さつまいも さとう 油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく さやいんげん
18 水	ごはん		たこのナゲット ※ カレー ゆでブロックリー たまごなしマヨネーズ	牛乳 たこ いか たちうお だいず粉 ぶた肉	米 油 ラード さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロックリー
食育の日	★冬至・ふるさと献立		びわ湖産いさざのおちゃあげ かぼちゃのみそしる こうかし産はくさいのもの	牛乳 いさざ 油あげ みそ	米 でんぷん 油 さとう	土山茶 たまねぎ にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ うめぼし
19 木	ごはん 甲南町のうめぼし					
20 金	★はさんで食べよう 丸カットパン		ハンバーグソースがけ キャロットとうにゅうポタージュ キャベツのソテー	牛乳 とり肉 だいず ベーコン 豆乳	パン さとう でんぷん ラード じゃがいも 米粉 油	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ
23 月	キャロットピラフ		ささみコーンフレークフライ ふゆやさいのポトフ クリスマスケーキ	飲むヨーグルト とり肉 ウインナー かまぼこ 豆乳	米 油 コーンフレーク じゃがいも さとう でんぷん 米粉	にんじん とうもろこし 赤ピーマン だいこん たまねぎ ごぼう れんこん

\*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・18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18日～11月12日までの放射能測定は、全て不検出でした。



※12/3(火) しゅうまい  
 ※12/4(水) きびなごフライ  
 ※12/10(火) きょうざ  
 ※12/18(水) たこのナゲット  
 小学校2こ、中学校3こ  
 小学校2こ、中学校3こ  
 小学校2こ、中学校3こ  
 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(日)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。