

# 令和元年度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)
2 月	ごはん		さわらの白みそだれ 肉じゃが キャベツの甘酢煮	牛にゅう さわら 白みそ 牛肉	米 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき いんげんまめ キャベツ
3 火	ファイバー君の日 ごはん おなかスッキリ!		おからハンバーグきのこソース のっぺい汁 れんこんの炒め物	牛にゅう とり肉 おから 油あげ	米 パンこ 小むぎこ さとう でんぷん さといも 油	たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ にんじん だいこん れんこん にんにく こんにゃく 干しいたけ しょうが
4 水	かるちゃんの日 うずまきパン ほねをじょうぶに		きびなごフライ 豆にゅうシチュー こまつなのサラダ 和風ドレッシング	牛にゅう きびなご だいたず ぶた肉 豆にゅう	小むぎこ パンこ 油 でんぷん じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ こまつな もやし とうもろこし
5 木	鉄ちゃんの日 ごはん 鉄分をとろう		さけの塩焼き わかめのみそ汁 五目煮豆	牛にゅう さけ とり肉 わかめ みそ だいたず こんぶ	米 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん こんにゃく いんげんまめ 干しいたけ
6 金	近江うどん		野菜のかき揚げ かやく汁 さといもとちくわの煮付け	牛にゅう だいたず ぶた肉 油あげ かまぼこ ちくわ	近江うどん 小むぎこ 油 さといも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しゅんぎく いんげんまめ
9 月	ごはん		厚焼きたまご ぶた汁 ひじきの炒り煮	牛にゅう たまご みそ ぶた肉 ひじき だいたず 油あげ	米 でんぷん さとう 油 さつまいも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう いんげんまめ こんにゃく
10 火	ごはん		白身魚のにんにくソース はくさいのすまし汁 きざみこんぶと鶏の炒り煮	牛にゅう ホキ こんぶ かまぼこ とり肉	米 でんぷん 油 さとう	にんにく はくさい ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう
11 水	コッペパン		まぐろナゲット ビーフシチュー キャベツのサラダ	牛にゅう まぐろ 牛肉 イトヨリ だいたず	小むぎこ 油 さとう でんぷん じゃがいも 米こ オリーブ油	たまねぎ にんじん トマト キャベツ
12 木	ごはん		ぎょうざ マーボーだいこん 焼きビーフン	牛にゅう ぶた肉 みそ だいたず とり肉 赤みそ	米 さとう 小むぎこ でんぷん ビーフン ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく いら
13 金	カット入り 丸パン		とんかつ とんかつソース キャロットスープ キャベツのソテー	牛にゅう ぶた肉 豆にゅう	小むぎこ パンこ 油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン
16 月	全国味めぐり ごはん ～山梨県～		とり肉とたまねぎのゆず炒め ほうとう ぶどうゼリー	牛にゅう とり肉 油あげ みそ	米 油 ほうとうめん	ゆず たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ かぼちゃ しめじ
17 火	ごはん		チキンカツ カレー わかめサラダ	牛にゅう とり肉 だいたず まぐろ わかめ	米 油 小むぎこ パンこ でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん
18 水	冬至献立 ごはん ゆずとかぼちゃ		ハンバーグ和風ソースがけ かぼちゃのみそ汁 はくさいのゆずあえ	牛にゅう とり肉 みそ だいたず 油あげ こんぶ	米 ラード じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ だいこん ねぎ かぼちゃ はくさい ゆず にんじん
19 木	ふるさと献立 ごはん 地域の食べ物		わかさぎの天ぷら たらおこんにゃく入りおでん ほうれん草のおひたし	牛にゅう わかさぎ こんぶ とり肉 厚あげ かつおぶし	米 天ぷらこ さとう 油 さといも	だいこん にんじん たらおこんにゃく ほうれん草 キャベツ
20 金	かみかみ献立 ココアパン よくかも		ぶた肉のバーベキューソース炒め れんこんのスープ りんご	牛にゅう ぶた肉 ベーコン	小むぎこ さとう でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ れんこん りんご
23 月	クリスマス献立 キャロットピラフ 楽しく食べよう	飲む ヨーグ ルト	チキン照り焼き ポトフ クリスマスケーキ	のむヨーグルト とり肉 ぶた肉 だいたず	米 油 さとう でんぷん	にんじん とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ にんにく だいこん ブロッコリー

11月19日までの放射線測定  
結果は、すべて不検出でした。

★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・近江うどん)の  
工場ではそばの製造も行っています。

★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  
いくださいますようお願いいたします。

★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。

## 12月22日は 冬至

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？

