

12 月中学校給食献立



舞鶴市立 城南 中学校

<p>1 日 (月) ごはん、かつおふりかけ</p> <table><tr><td>小松菜の ベーコン炒め</td><td>粉ふきいも</td></tr><tr><td>杏仁 豆腐</td><td>ヤンニョム チキン</td></tr></table>	小松菜の ベーコン炒め	粉ふきいも	杏仁 豆腐	ヤンニョム チキン	<p>2 日 (火) ごはん</p> <table><tr><td>春雨サラダ</td><td>みかん</td></tr><tr><td>ブロッコ リーの 昆布茶和え</td><td>ちくわの カレー揚げ</td></tr></table> <p>マーボー 豆腐</p>	春雨サラダ	みかん	ブロッコ リーの 昆布茶和え	ちくわの カレー揚げ	<p>3 日 (水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table><tr><td>もやしと ほうれん草の ナムル</td><td>五目豆</td></tr><tr><td>ミニ グレープ ゼリー</td><td>エテカレイの 唐揚げ</td></tr></table> <p>舞鶴のさかな</p>	もやしと ほうれん草の ナムル	五目豆	ミニ グレープ ゼリー	エテカレイの 唐揚げ	<p>4 日 (木) ごはん</p> <table><tr><td>大根サラダ</td><td>さつまいもの チーズ焼き</td></tr><tr><td>肉団子の ケチャップ あん</td><td>テジブルコギ</td></tr></table>	大根サラダ	さつまいもの チーズ焼き	肉団子の ケチャップ あん	テジブルコギ	<p>5 日 (金) 麦ごはん</p> <table><tr><td>グリーン サラダ</td><td>りんご ゼリー</td></tr><tr><td>コーン 炒め</td><td>かぼちゃ 挽肉フライ</td></tr></table> <p>ごはんにかけて食べよう</p> <p>ハヤシ ルウ</p>	グリーン サラダ	りんご ゼリー	コーン 炒め	かぼちゃ 挽肉フライ
小松菜の ベーコン炒め	粉ふきいも																							
杏仁 豆腐	ヤンニョム チキン																							
春雨サラダ	みかん																							
ブロッコ リーの 昆布茶和え	ちくわの カレー揚げ																							
もやしと ほうれん草の ナムル	五目豆																							
ミニ グレープ ゼリー	エテカレイの 唐揚げ																							
大根サラダ	さつまいもの チーズ焼き																							
肉団子の ケチャップ あん	テジブルコギ																							
グリーン サラダ	りんご ゼリー																							
コーン 炒め	かぼちゃ 挽肉フライ																							
<p>8 日 (月) ごはん、しそふりかけ</p> <table><tr><td>ポテト サラダ</td><td>きんぴら ごぼう</td></tr><tr><td>金時豆 の甘煮</td><td>やきとり風</td></tr></table>	ポテト サラダ	きんぴら ごぼう	金時豆 の甘煮	やきとり風	<p>9 日 (火) ごはん</p> <table><tr><td>キャベツと 水菜のごま サラダ</td><td>おからの 炒り煮</td></tr><tr><td>わらび 餅</td><td>ハマチの おろし ソース</td></tr></table> <p>しょうがの 効果で体が ほかほか</p> <p>ほかほか 汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	キャベツと 水菜のごま サラダ	おからの 炒り煮	わらび 餅	ハマチの おろし ソース	<p>10 日 (水) チキンパエリア</p> <table><tr><td>大根と ベーコンの コンソメ煮</td><td>レモン サラダ</td></tr><tr><td>チーズ</td><td>ハンバーグ トマトソース</td></tr></table>	大根と ベーコンの コンソメ煮	レモン サラダ	チーズ	ハンバーグ トマトソース	<p>11 日 (木) ごはん</p> <table><tr><td>もやし炒め</td><td>ひじきの 煮物</td></tr><tr><td>黄桃缶</td><td>豚肉の かりん揚げ</td></tr></table>	もやし炒め	ひじきの 煮物	黄桃缶	豚肉の かりん揚げ	<p>12 日 (金) 麦ごはん</p> <p>金曜日は カレーの日</p> <table><tr><td>イタリアン サラダ</td><td>レモン ゼリー</td></tr><tr><td>福神 漬け</td><td>ハムカツ</td></tr></table> <p>ごはんにかけて食べよう</p> <p>冬野菜 カレー</p>	イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	ハムカツ
ポテト サラダ	きんぴら ごぼう																							
金時豆 の甘煮	やきとり風																							
キャベツと 水菜のごま サラダ	おからの 炒り煮																							
わらび 餅	ハマチの おろし ソース																							
大根と ベーコンの コンソメ煮	レモン サラダ																							
チーズ	ハンバーグ トマトソース																							
もやし炒め	ひじきの 煮物																							
黄桃缶	豚肉の かりん揚げ																							
イタリアン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	ハムカツ																							
<p>15 日 (月) ごはん</p> <table><tr><td>ブロッコリー サラダ</td><td>大豆と煮干し の揚げ煮</td></tr><tr><td>うずら 卵煮</td><td>切干大根入り 豚キムチ</td></tr></table>	ブロッコリー サラダ	大豆と煮干し の揚げ煮	うずら 卵煮	切干大根入り 豚キムチ	<p>16 日 (火) ごはん</p> <table><tr><td>プリプリ 中華炒め</td><td>ほうれん草の ごま和え</td></tr><tr><td>みかん</td><td>肉じゃが コロッケ</td></tr></table> <p>プリプリ中 華炒めは、 鶏肉、こんに ゃく、しいた けなどのプリ プリした食感 が楽しめる炒 め物です。</p> <p>大根の みそ汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	プリプリ 中華炒め	ほうれん草の ごま和え	みかん	肉じゃが コロッケ	<p>17 日 (水) こぎつねごはん</p> <table><tr><td>大根の 炒め煮</td><td>白菜の 塩昆布和え</td></tr><tr><td>舞鶴抹茶 きな粉 団子</td><td>カマスの 唐揚げ</td></tr></table> <p>地産地消</p> <p>舞鶴のさかな</p>	大根の 炒め煮	白菜の 塩昆布和え	舞鶴抹茶 きな粉 団子	カマスの 唐揚げ	<p>18 日 (木) 味付けパン</p> <table><tr><td>コールスロー サラダ</td><td>ウィンナー ポテト</td></tr><tr><td>パイン 缶</td><td>チキンカツレツ かけソース</td></tr></table> <p>コーン ポタージュ スープ</p>	コールスロー サラダ	ウィンナー ポテト	パイン 缶	チキンカツレツ かけソース	<p>19 日 (金) 麦ごはん</p> <p>金曜日は カレーの日</p> <table><tr><td>米粉のガトー ショコラ</td><td>コーン サラダ</td></tr><tr><td>炒り卵</td><td>大豆ドライ カレーの具</td></tr></table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	米粉のガトー ショコラ	コーン サラダ	炒り卵	大豆ドライ カレーの具
ブロッコリー サラダ	大豆と煮干し の揚げ煮																							
うずら 卵煮	切干大根入り 豚キムチ																							
プリプリ 中華炒め	ほうれん草の ごま和え																							
みかん	肉じゃが コロッケ																							
大根の 炒め煮	白菜の 塩昆布和え																							
舞鶴抹茶 きな粉 団子	カマスの 唐揚げ																							
コールスロー サラダ	ウィンナー ポテト																							
パイン 缶	チキンカツレツ かけソース																							
米粉のガトー ショコラ	コーン サラダ																							
炒り卵	大豆ドライ カレーの具																							
<p>22 日 (月) ごはん</p> <p>冬至献立</p> <table><tr><td>かんぴょうと ちくわの サラダ</td><td>かぼちゃの そぼろ煮</td></tr><tr><td>ゆず ゼリー</td><td>鶏の唐揚げ</td></tr></table>	かんぴょうと ちくわの サラダ	かぼちゃの そぼろ煮	ゆず ゼリー	鶏の唐揚げ	<p>23 日 (火) ごはん</p> <table><tr><td>ごぼう サラダ</td><td>ニラ入り 炒り卵</td></tr><tr><td>みかん</td><td>揚げギョーザ</td></tr></table> <p>中華丼 の具</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	ごぼう サラダ	ニラ入り 炒り卵	みかん	揚げギョーザ	<p>冬至とかぼちゃ</p> <p>今年の冬至は12月22日です。給食でもかぼちゃを使った冬至献立をいただきます。</p> <p>昔から冬至には栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。</p> <p>ビタミンC</p> <p>β-カロテン</p>	<p>12月18日(木)は パン給食です</p> <p>パンは直接素手で触るので、水の冷たい季節ですがいつもより念入りに 手洗いをしましょう。</p>	<p>~~~今月の地産地消~~~</p> <p>3日(水) エテカレイ</p> <p>先月に続いて、「舞鶴の子もたちに骨付きの魚を上手に取って味わって欲しい」という思いで、2回目の登場です。</p> <p>9日(火) ハマチ</p> <p>17日(水) カマス、舞鶴抹茶</p> <p>舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。舞鶴産の茶葉で作られた抹茶を味わいましょう。</p>												
かんぴょうと ちくわの サラダ	かぼちゃの そぼろ煮																							
ゆず ゼリー	鶏の唐揚げ																							
ごぼう サラダ	ニラ入り 炒り卵																							
みかん	揚げギョーザ																							

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

