

# 12月中学校給食献立



舞鶴市立 城南 中学校

1日(月)ごはん、かつおふりかけ	2日(火)ごはん	3日(水)牛肉とごぼうの混せごはん	4日(木)ごはん	5日(金)麦ごはん																				
<table border="1"> <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	<table border="1"> <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>	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	<table border="1"> <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>	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	<table border="1"> <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	<table border="1"> <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>	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																							
8日(月)ごはん、しそふりかけ	9日(火)ごはん	10日(水)チキンパエリア	11日(木)ごはん	12日(金)麦ごはん																				
<table border="1"> <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	<table border="1"> <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>	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	<table border="1"> <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	<table border="1"> <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	<table border="1"> <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>	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																							
15日(月)ごはん	16日(火)ごはん	17日(水)こぎつねごはん	18日(木)味付けパン	19日(金)麦ごはん																				
<table border="1"> <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	<table border="1"> <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>	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	<table border="1"> <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>	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	<table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td><td>ウインナー 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>	コールスローサラダ	ウインナー ポテト	パイン缶	チキンカツレツかけソース	<table border="1"> <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>	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	ウインナー 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																							
22日(月)ごはん	23日(火)ごはん	<p>～今月の地産地消～</p> <p>3日(水)エテカレイ 先月に続いて、「舞鶴の子ど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 17日(水)カマス、舞鶴抹茶 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>																						
冬至献立		<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します。</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て、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 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、手洗いをしましょう。</p>																					
		<p>* 牛乳は毎日つきます。</p> <p>* 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。</p>																						

