

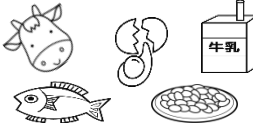
12月のこんだて

旬の食材

だいこん、にんじん、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、みかん



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べてもらいたい 食品	
								小学校 (中学年)		
								中学校		
1	月	ごはん	○		こめ			623		
		厚揚げの中華煮		ぶたにく、あつあげ	さんおんとう、ごま油、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 干しいたけ、にら	こいくち、オイスターソース、 ガラスープ			
		春雨の中華あえ			春雨、さんおんとう、ごま油	きゅうり、にんじん	こいくち、うすくち、酢			
2	火	じゃこ入りピラフ	○	とりにく、ちりめんじゃこ	こめ、有塩バター	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	塩、こしょう、うすくち、 コンソメ	494		
		レタススープ		ぶたにく		コーン、レタス、にんじん、玉ねぎ	うすくち、塩、こしょう、 酒、コンソメ			
							593			
3	水	ごはん	○		こめ			649		
		白身フライ		冷) 白身フライ	なたね油					
		ブロッコリーのごま和え			ごま	ブロッコリー、もやし	こいくち、みりん			
		コーンクリームスープ		ぶたにく、牛乳	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、コーン、 クリームコーン	塩、こしょう、コンソメ、 クリームシチュールウ			
4	木	親子丼	○	とりにく、油あげ、たまご、だしこ	こめ、さんおんとう、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	こいくち、みりん、	710		
		ごまずあえ		ツナ、みそ	サラダ油、さんおんとう、ごま	にんじん、キャベツ、 きゅうり、もやし	こいくち、酢			
		みかん		JAさんからいただきます！		みかん				
							833			
5	金	ごはん	○		こめ			572		
		大根とほねくのそぼろ煮		ぶたミンチ、ほねく、だしこ	さといも、さんおんとう	玉ねぎ、大根、にんじん、 グリーンピース	うすくち、こいくち、みりん、			
		もやしの和風サラダ		ツナ	さんおんとう、ごま油	キャベツ、 きゅうり、もやし	うすくち、酢			
							678			
8	月	ごはん	○		こめ			620		
		てりやきハンバーグ		ハンバーグ	さんおんとう、かたくり粉		みりん、こいくち			
		こふきもち		あおさ	じゃがいも		塩、こしょう			
		コンソメスープ		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	うすくち、塩、こしょう、酒、コン ソメ			
9	火	★ 朝来小学校1.2.3年生、岡小学校1.2年生のリクエストこんだて ★							688	
		カレーライス	○	ぶたにく	こめ、じゃがいも、さんおんとう、 サラダ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 りんご、にんにく	カレールウ、ジャワフレーク、ウス ター、こいくち、カレー粉、コンソメ			
		ふくじんづけ				ふくじんづけ				
		ダイスみかんゼリーポンチ			ダイスゼリーみかん、上白糖	パイン缶、もも缶、ナタデココ				
10	水	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ			661		
		五目うどん		ぶたにく、油あげ、蒸しかまぼこ、 カットわかめ、だしこ	うどん	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	こいくち、うすくち、塩、 酒、みりん			
		ごぼうサラダ		ツナ	さんおんとう、 卵を使っていないマヨネーズ	ごぼう、きゅうり、にんじん	こいくち、ケチャップ、塩			
							773			
11	木	ごはん	ジ ョ ア ヘ ブ レ ー ン)		こめ			593		
		とりのからあげ		とりにく	かたくり粉、なたね油	しょうが、にんにく	こいくち、酒、塩、こしょう			
		白菜と小松菜のごま和え			ごま	こまつな、白菜	こいくち			
		けんちん汁		とりむねにく、とうふ、だしこ		にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	うすくち、塩、酒			

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。

12月のこんだて



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものとなるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの ものとなるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる ものとなるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても OKな食品
								小学校 (中学年)	
				中学校					
12	金	三色ごはん	○	とりミンチ,たまご	こめ,さんおんとう,サラダ油	こまつな	こいくち,酒,みりん,塩	566	
		ひじきサラダ		ひじき,ツナ	さんおんとう,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん, コーン	こいくち,酒,酢,塩,こしょう		
		玉ねぎと厚揚げのみそ汁		あつあげ,みそ,だしこ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ	酒	681	
15	月	中華丼	○	ぶたにく,イカ	こめ,ごま油,かたくり粉	白菜,干しいたけ,にんじん, 玉ねぎ,もやし,ねぎ	塩,こしょう,酒,うすくち, ガラスープ	632	
		春雨スープ		とうふ,カットわかめ	春雨,ごま油	ねぎ,もやし	うすくち,酒,塩,こしょう, ガラスープ		
		お米DE豆乳プリンタルト			お米DE豆乳プリンタルト			725	
16	火	ごはん	○		こめ			637	
		鮭のカレーマヨ焼き		さけ	さんおんとう,卵を使っていないマヨネーズ		酒,塩,カレー粉		
		おひたし		かつお節		こまつな,もやし	うすくち,みりん	762	
		さつま汁		ぶたにく,とうふ,みそ,だしこ	さつまいも	大根,にんじん,ねぎ	酒		
17	水	★ 岡小学校3年生、上富田中学校 先生のリクエストこんだて ★						505	
		キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ,ごま油	白菜キムチ,にんじん,にら	塩,オイスターソース, こいくち,ガラスープ		
		中華スープ		とりにく		干しいたけ,玉ねぎ,にんじん, ちんげんさい	うすくち,酒,塩,こしょう, ガラスープ	596	
18	木	ごはん	○	JAさんからいただきます！	こめ			683	
		梅干し				梅干し			
		煮込みおでん		とりにく,焼きちくわ,ほねく, だしこ	じゃがいも,サラダ油, さんおんとう	大根,こんにゃく,にんじん	みりん,酒,うすくち, こいくち,塩	802	
		ごまネーズサラダ		ツナ	卵を使っていないマヨネーズ, さんおんとう,ごま	にんじん,きゅうり,もやし, キャベツ	塩,こしょう,酢		
19	金	食育こんだて～旬の食材～	○	白菜の旬は11月から2月です。霜にあたると繊維がやわらかくなり、甘味が増します。				613	
		ごはん			こめ				
		ちゃんこなべ風煮物		とりにく,肉だんご,とうふ,だしこ	さんおんとう	大根,にんじん,白菜,玉ねぎ,ねぎ, えのきたけ,しめじ	こいくち,塩,みりん,酒	724	
		酢の物		カットわかめ,ツナ	さんおんとう,ごま	キャベツ,きゅうり	こいくち,酢		
22	月	冬至こんだて	○	『冬至』とは、1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。				610	
		ごはん・かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ	こめ,なたね油				
		白菜のゆず酢和え			さんおんとう	白菜,にんじん,ゆず果汁	酢,うすくち,塩	745	
		豚汁		ぶたにく,とうふ,みそ,だしこ	さつまいも	大根,こんにゃく,にんじん, ごぼう,ねぎ	酒		
23	火	クリスマスこんだて	ジョア (ハマス カット)					578	
		チキンライス		とりにく	こめ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	塩,こしょう,ケチャップ, ウスター,コンソメ		
		冬野菜ポトフ		ぶたにく	じゃがいも	大根,にんじん,かぶ,キャベツ, ブロッコリー	塩,こしょう,酒,コンソメ	700	
		クリスマスケーキ (チョコ)			クリスマスケーキ				

＊材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
＊揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。