



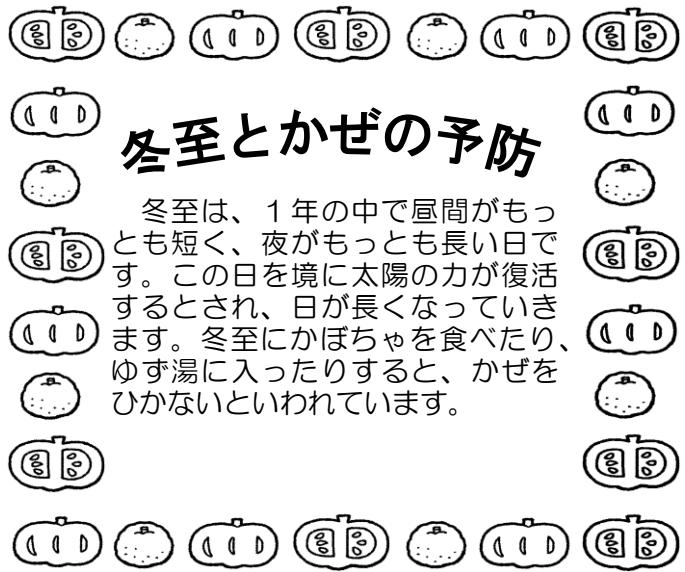
れいわ がん ねん ど
令和元年度 12月給食予定献立表



綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
2 (月)	むぎごはん	給食感謝集会があります。	こめ おおむぎ		
	みそワンタンスープ	とりミンチ みそ	ごまあぶら ワンタン	にんじん キャベツ こまつな にんにく	トウバンジャン
	チャプチエ	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	にら たまねぎ エリンギ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しお
3 (火)	むぎごはん	交流給食があります。	こめ おおむぎ		
	ごまふうみのぶたじる みそ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	さといも ごま	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが	いわし
	ふかのあまからあげ	さめ	こめこ さとう でんぶん こめあぶら	しょうが あおまめ エリンギ にんじん	しょうゆ
4 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	おでん	とりにく こんぶ うずらたまご ちくわ	さといも こんにゃく	にんじん だいこん	しょうゆ さけ かつお こんぶ みりん
	はくさいのあまずあえ	まぐろ(ツナ)	さとう ごまあぶら		はくさい きゅうり にんじん す しょうゆ
5 (木)	たかなごはん	ちりめん	こめ おおむぎ こめあぶら ごま	たかな コーン	しょうゆ しお
	なめこのみそしる	みそ わかめ		なめこ にんじん こまつな わかめ	にぼし
	ごもくきんぴら	ぶたにく ちくわ	こめあぶら ごま こんにゃく	ごぼう エリンギ にんじん	しょうゆ さけ みりん
6 (金)	ナン		ナン		
	やさいスープ	むてんかベーコン	じゃがいも こめ	にんじん こまつな パセリ しめじ	しょうゆ しお こしょう さけ
	ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく だいす	こめあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト にんにく しょうが りんご	カレールウ ケチャップ ソース しお こしょう
9 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	さかなとトマトのスープ	さけ	こめ じゃがいも	にんにく トマト みずな	しょうゆ
	プロッコリーのマヨいため	ワインナー	ノンエッグマヨ さとう	 プロッコリー エリンギ あおまめ	しお しょうゆ
10 (火)	あげパン	きなこ	コッペパン こめあぶら さとう		
	カレースープ	ぶたにく	さといも	 キャベツ にんじん	カレー粉 しょうゆ しお こしょう
	ソースいため	とりにく	さとう こめあぶら	 しょうが たけのこ エリンギ にんじん こまつな にんにく	しお ソース こしょう
11 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	すきやきに	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	こめあぶら こんにゃく さとう	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ
	ほうれんそうのごまあえ	ちくわ	さとう ごま	ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ
12 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	そぼろじる	とりミンチ とうふ みそ	さといも	にんじん だいこん レタス ねぎ しょうが	いわし さけ
	ぶりてりやき	ぶり	さとう		しょうゆ みりん
	だいこんのあえもの			だいこん にんじん	す しょうゆ

13 (金)	ぎょうざどん	ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく キャベツ にら しいたけ	オイスターーズ しょうゆ さけ
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン とうふ たまご	ごまあぶら	ねぎ にんじん レタス コーン	しお みりん しょうゆ
	綾町の郷土料理です。				
16 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	あやちょうのにしめ	とりにく ちくわ あつあげ こんぶ	さといも さとう こんにゃく	にんじん しいたけ だいこん たけのこ	す いわし しょうゆ
	せんぎりだいこんのすのもの	うおそうめん	さとう ごま	きりほしだいこん きゅうり こまつな にんじん	す しょうゆ
17 (火)	こめこパン		こめこ		
	ミートスペグティ	とりミンチ ぶたにく	こむぎこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ にんにく トマト	ケチャップ ワイン しお
	シーザーサラダ	むてんかベーコン チーズ	さとう パン ノンエッグ	レタス きゅうり コーン レモン	しお す こしょう
18 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ みそ	さといも こんにゃく もちこ	だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ
	じゃこあえ	ちりめん	ごま さとう	だいこん キャベツ にんじん レモン	す しょうゆ
19 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふのチリソースにこみ	とうふ うずらたまご ぶたにく いんげんまめ	こめあぶら さとう	にんじん たけのこ しめじ にら にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トマトソース
	だいこんとツナのサラダ	まぐろ(ツナ)	さとう こめあぶら	だいこん きゅうり にんじん レモン	しょうゆ
20 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	こめこ パター	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト	ワイン ケチャップ ソース
	キャラメルいも	なまクリーム	さつまいも こめあぶら さとう		
23 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ごじる	あぶらあげ ぶたにく とうふ		だいこん にんじん はくさい ねぎ	にぼし
	とりひじきそぼろに	とりにく ひじき ちくわ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん あおまめ	しょうゆ みりん さけ
24 (火)	こめこパン	クリスマスの行事食です。	こめこ		
	ミネストローネ	むてんかベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス トマト トマトジュース	しお
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	こめあぶら	にんにく しょうが	カレーこ しお こしょう
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお
	米粉のケーキ	こめこ 米粉のクリスマスケーキ:豆乳、加工油脂、さとう、米粉、水あめ、ココアパウダー、粉さとう、加工デンプン、乳化剤、膨張剤、香料	とうにゅう かこう ゆし こめこ みず こな かこう にゅうかざい ほうちょきい こうりょう		



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬においしい野菜を食べよう

