



れいわ がん ねん ど
令和元年度








がつ きゅうしよく よてい こんだて ひょう
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 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
2 (月)	むぎごはん	給食感謝集会有ります。		こめ おおむぎ	
	みそワタンスープ	とりミンチ みそ	ごまあぶら ワタン	にんじん キャベツ こまつな にんにく	トウバンジャン
	チャプチェ	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	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	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 でんぷん 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
	はくさいのあますあえ	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 だいず	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	カレー粉 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
	ブロッコリーのマヨいため	ウインナー	ノンエッグマヨ さとう	ブロッコリー 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 でんぷん	しょうが にんにく キャベツ にら しいたけ	オスターソース 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	きりぼしだいこん 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		
	ミートスパゲティ	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 トウモロコシ
	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
	とりひじきそばろに	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: とうにゅう かこう ゆし 米乳、加工油脂、さとう、こめこ みず 米粉、水あめ、ココアパウダー、粉さとう、加工デンプン、こな かこう 乳化剤、膨張剤、香料			











































冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。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



だいこん ほうれんそう ねぎ はくさい ブロッコリー