

# 12月献立予定表



令和元年  
高南学校給食共同調理場  
【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん			米	753	30.4
		いわしのみぞれ煮	いわし	だいこん	さとう		
		機香和え	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん			
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう 油		
3	火	梅ごはん		うめぼし	米	875	32.2
		鶏の唐揚げ	とり肉		かたくりこ 油		
		もやしのナムル		きゅうり もやし にんじん	さとう 油		
		鯛スープ	たまご	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	じゃがいも かたくりこ		
4	水	牛乳、チョコアイス	牛乳 にゅうせいひん		さとう	843	31.8
		背割りコッパン			パン		
		ウインナー	ウインナー				
		コーンサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン	油		
5	木	あさりのチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも こむぎこ 油	828	30.9
		ごはん			米		
		ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ 油		
		回鍋肉	ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	油 さとう		
6	金	わかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ	ながねぎ	じゃがいも	899	30.6
		牛乳、りんごゼリー	牛乳	りんご	さとう		
		うどん			うどん		
		カレー南蛮汁	とり肉 あつあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	カレールー かたくりこ		
9	月	ツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	油	789	32.5
		焼きいも			さつまいも		
		の真を盛り付けます。)	とり肉 たまご	ながねぎ にんにく	米 かたくりこ 油 さとう		
		春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん コーン	はるさめ 油 こま		
10	火	にたてもち汁	あぶらあげ	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	にたてもち	851	26.8
		牛乳	牛乳				
		ごはん			米		
		春巻		たまねぎ にんじん もやし キャベツ	油 こむぎこ はるさめ かたくりこ		
11	水	切り干し大根サラダ	ツナ	きりほしだいこん きゅうり にんじん コーン	油 さとう	809	31.9
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	ながねぎ にんじん だけのこ しょうが ほししいだけ	かたくりこ さとう 油		
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう		
		切り昆布煮	ぶた肉 さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく	油 さとう こま		
12	木	青菜のみそ汁	とうふ みそ	こまつな ながねぎ	じゃがいも	821	31.1
		牛乳	牛乳				
		ごはん、ツナそぼろ	ツナ	にんじん コーン しょうが	米 さとう		
		たまご焼き	たまご		さとう 油		
13	金	アーモンド和え		こまつな キャベツ にんじん	アーモンド さとう	796	30.8
		打ち豆のみそ汁	あつあげ うちまめ みそ	だいこん えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		
		豚キムチ丼 (ごはんの上に、豚キムチを盛り付けます。)	ぶた肉	にんじん たまねぎ はくさい	米 むぎ かたくりこ 油 こま		
		ポテトサラダ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
16	月	なめこ汁	とうふ みそ	だいこん なめこ ながねぎ		815	32.4
		牛乳	牛乳				
		鶏肉と高野豆腐のケチャップ煮	とり肉 こうやとうふ	たまねぎ トマト	油 かたくりこ さとう		
		おかか和え	かつおぶし	ブロッコリー キャベツ			
春雨スープ	かまぼこ	はくさい はつれんそう にんじん ながねぎ えのきたけ	はるさめ				

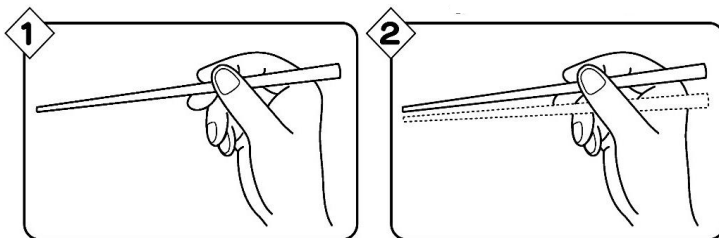
17	火	ごはん キャベツメンチ チーズ入りきりざい 豚汁 牛乳	ぶた肉 とり肉 なっとう チーズ ぶた肉 みそ 牛乳	キャベツ たまねぎ たくあん こまつな にんじん にんじん だいこん ながねぎ えのきだけ こんにゃく	米 こむぎこ パンこ 油 ごま じゃがいも	844	31.4
18	水	カレーライス(麦ごはん) 和風サラダ 牛乳 キウイフルーツ	ぶた肉 あさり ツナ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん にんじん ブロッコリー コーン キウイフルーツ	米 小麦 じゃがいも カレールー 油 油 さとう	838	28.5
19	木	ごはん 鮭の焼き漬け ごま和え 大滝 牛乳	さけ とりにく やきどうふ 牛乳	オーツ麦パエリア キャベツ じゃがいも たけのこ じゃがいも たけのこ じゃがいも ほうろく じゃがいも	米 さとう ごま さとう さといも さとう	767	33.4
20	金	ソフトめん タンメンスープ かぼちゃの和風チーズ焼き 野菜サラダ 牛乳	ぶた肉 ぶた肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ほうさい じゃがいも えのきだけ ながねぎ かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん さゆつり コーン	ソフトめん 油 かたくりこ 油 油	827	37.0
23	月	ごはん カップ入りれんこんハンバーグ じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁 牛乳	ぶた肉 チーズ とうふ ちくわ あつあげ みそ だいず 牛乳	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく ほうさい ながねぎ えのきだけ	米 パンこ かたくりこ ごま じゃがいも 油	800	31.3
24	火	コーンピラフ 鶏の照り焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 冬野菜スープ 牛乳 ミニケーキ	ハム とり肉 チーズ 牛乳 たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん ほうさい だいこん たまねぎ にんじん セロリ いちごかじゅう	米 油 油 さとう こむぎこ	825	30.5

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## 正しいはしの持ち方はできますか？

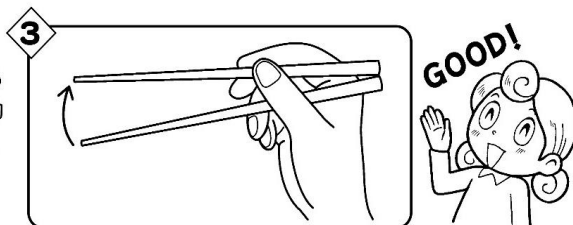
こんなはし使いはイエローカード！

### はしの持ち方レッスン



えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら  
上のはしだけ動  
かしてみよう！

