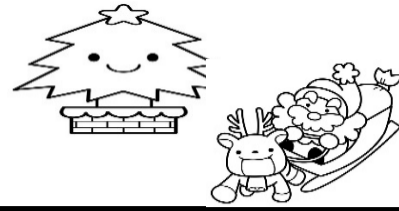


令和2年 12月 学校給食献立表

中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしきととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
1 火	ごはん	○		米			794
	煮込みロールキャベツ		ロールキャベツ (豚肉), 豆 ピューレ, 牛乳		ブロッコリー、(キャベツ)	シチューの素, コンソメ	
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも, もち麦	にんじん, 玉葱, 枝豆	コンソメ, しお	
	春雨サラダ		豆ミックス, 卵	はるさめ, マヨネーズ	きゅうり, れんこん		
	ふりかけ					ふりかけ	
2 水	麦ごはん	○		米, 麦			842
	さばの味噌煮		さばの味噌煮				
	筑前煮		鶏肉	里芋, こんにゃく, 砂糖	だいこん, ごぼう, にんじん, たけのこ, 枝豆	しょうゆ, みりん, 酒, だし	
	ほうれん草ののり和え		かにかま, のり	砂糖	ほうれんそう, もやし	しょうゆ	
	りんご				りんご		
3 木	ごはん	○		米			794
	ハンバーグ和風ソース		ハンバーグ	砂糖, かたくり粉	えのきたけ, たけのこ, 絹さや	しょうゆ, みりん	
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	玉葱, コーン, きくらげ, 絹さや	ガラスープ, しお	
	白菜のゆかり和え		ちくわ, 昆布	砂糖	はくさい, こまつな, ゆかり, ねり梅	しょうゆ	
4 金	ごはん	○		米			875
	たいのチーズパン粉焼き		たい, チーズ	マヨネーズ, パン粉	パセリ		
	さつま汁		鶏肉, 煮干し	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん	みそ	
	切干大根サラダ		かまぼこ, ひじき	ごまドレッシング	切干大根, きゅうり		
	有明味付け海苔		のり				
7 月	麦ごはん	○		麦, 米			811
	ウインナー		ウインナー				
	チキンカレー		大豆, 鶏肉	じゃがいも	にんじん, 玉葱	カレールウ, コンソメ	
	コールスローサラダ			コールスロドレッシング	キャベツ, れんこん, コーン, ブロッコリー		
8 火	ごはん	○		米			874
	とんかつ		トンカツ (豚肉)	あぶら			
	ミートボールスープ		ミートボール, ひよこ豆		玉葱, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ, トマトピューレ	コンソメ, しお	
	里芋サラダ		かつお節	里芋, マヨネーズ	枝豆, えのきたけ	しょうゆ	
	みかん				みかん		
9 水	ごはん	○		米			784
	さけの塩焼き		さけ			しお	
	肉じゃが		牛肉	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	たけのこ, にんじん, 玉葱, いんげん	しょうゆ, みりん, 酒, だし	
	五目ごま酢		高野豆腐, ハム, 卵	砂糖, ごま	きゅうり, きくらげ	酢, しお	
	シュークリーム			シュークリーム			
10 木	麦ごはん	○		米, 麦			868
	蒸ししゅまい		しゅまい (豚肉)	(小麦粉)			
	皿うどん		豚肉, ちくわ	皿うどん麺, 砂糖, かたくり粉	はくさい, ピーマン, 玉葱, しめじ, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ	
	わかめのツナ和え		わかめ, ツナ	砂糖, ごま油	もやし, アスパラガス	しょうゆ	
11 金	ちらし寿司	○	卵	米	ちらし寿司の素 (人参, たけのこ, れんこん, かん びょう, しいたけ)		864
	春巻き			あぶら	春巻き		
	みぞれ汁		鶏だんご, 油揚げ, 煮干し	こんにゃく, かたくり粉	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	しお, しょうゆ, だし	
	さつま芋サラダ		ビーンズミックス, ハム	さつまいも, じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり		
14 月	ごはん	○		米			748
	魚のあんかけ		白身魚	かたくり粉, あぶら, 砂糖	たけのこ, にんじん, 絹さや	しょうゆ, だし	
	とうがん中華スープ		ベーコン		とうがん, えのきたけ, チンゲンサイ	ガラスープ, しょうゆ, し お	
	切干大根煮		ちくわ	砂糖	切干大根, にんじん, きくらげ	しょうゆ, だし	
	ふりかけ					ふりかけ	

日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちよしをとのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
15 火	ごはん			米			807
	鶏のスタミナ焼き		鶏肉		玉葱, にんじん, しめじ, ピーマン	焼肉のたれ	
	じゃがいものトマトスープ	○	ウインナー	じゃがいも	キャベツ, にんじん, 野菜ミックス, トマトピューレ	コンソメ, しお	
	のりサラダ		ツナ, わかめ, のり	はるさめ, 和風ドレッシング			
	豆乳ブラマンジェ			豆乳ブラマンジェ			
16 水	ごはん			米			820
	エビフライ	○	えびフライ	あぶら			
	白菜のクリームシチュー		鶏肉, 大豆, 牛乳		はくさい, 玉葱, にんじん	コンソメ, シチューの素	
	ごぼう金平		ひじき	砂糖, ごま, ごま油	ごぼう, きくらげ, たけのこ	しょうゆ	
17 木	ごはん			米			849
	カンパチ照り焼き		かんぱち	砂糖	しょうが	しょうゆ, みりん	
	麻婆豆腐 (マーボー豆腐)	○	合びき肉, 豆腐, みそ	砂糖, かたくり粉	にんじん, ねぎ, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン	
	かぼちゃのサラダ		ハム	マヨネーズ	かぼちゃ, 枝豆, コーン		
	チーズ		チーズ				
18 金	ごはん			米			886
	えび水晶包	○	えび水晶包 (豚肉・えび)		(枝豆・たけのこ)		
	佐賀牛すきやき		佐賀県産牛肉, 豆腐	しらたき, 砂糖	はくさい, ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん	
	わかめときゅうりの酢物		わかめ, かにかま, 昆布	砂糖	きゅうり	酢, しょうゆ	
21 月	食パン			食パン			896
	南瓜オムレツ	○	南瓜オムレツ (卵)		(かぼちゃ)		
	ビーフシチュー		牛肉	じゃがいも	玉葱, にんじん, ブロッコリー	シチュー素	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ	コーン, 野菜ミックス		
22 火	かしわごはん		鶏肉	米, 砂糖	ごぼう, にんじん, しいたけ	しょうゆ, みりん	845
	すりみと豆腐のふんわり天	○	ふんわり天 (すり身・豆腐)	あぶら, 砂糖, かたくり粉		しょうゆ, 酢, みりん	
	すまし汁		はんぺん, 豆腐, わかめ		こまつな, ねぎ	だし, しお	
	ほうれん草和え物		油揚げ, かまぼこ, かつお節	砂糖	ほうれんそう, もやし	しょうゆ	
23 水	ごはん			米			943
	鶏のから揚げ	○	佐賀県ふもと赤とり	砂糖, かたくり粉, あぶら	しょうが, にんにく	しょうゆ, みりん	
	みそ汁			里芋, こんにゃく	はくさい, ごぼう, だいこん, ねぎ	だし, みそ	
	アスパラとソーセージ炒め		魚肉ソーセージ	あぶら	アスパラガス	しお	
クリスマスケーキ		(豆乳)	お米のクリスマスケーキ (米粉, 砂糖)				
1月 8 金	ごはん			米			842
	カレーコロッケ	○	カレーコロッケ (牛肉)		(じゃが芋, 人参, 玉ねぎ)	(カレー粉)	
	七草風麺入り汁		鶏肉, 油揚げ	麺	人参, 大根葉, 小松菜, かまぼこ		
	紅白なます			砂糖	大根, 人参	酢, 塩	

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合などで、献立の変更があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、令和2年度も佐賀県産「夢しずく」です。
- ★() は既製食品の主な食材です。

今年も残りわずかです。冬の寒さに負けない体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。食事以外にも運動と睡眠をしっかりとりましょう。



12月の給食は、佐賀県の「食べて応援！学校給食提供事業」で4日「鯛」17日「カンパチ」と18日「佐賀牛」が佐賀県より無償提供されます。佐賀ん魚・・・「鯛」と「カンパチ」は給食では食べたことのない魚ですね。とても楽しみです。魚には骨があるかもしれませんが、はしでほぐし、よく噛んで食べましょう。

12月21日は「冬至」です

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べて栄養をつけ、身体を温めるゆず湯に入るとかぜをひきにくいと言われています。

21日は「かぼちゃオムレツ」です。