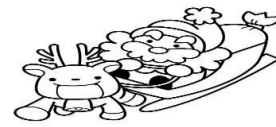


令和3年12月 学校給食献立表

東脊振中学校



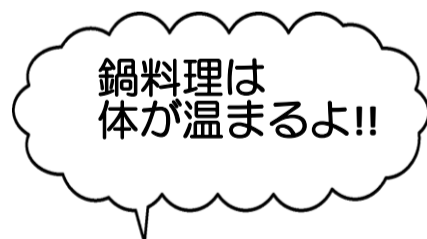
吉野ヶ里町教育委員会

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	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
1 水	ごはん			米			798
	魚の西京ごま焼き		さわら	ごま		西京漬けの素(味噌)	
	かぶの野菜スープ	○	ベーコン		れんこん, かぶ, にんじん, 玉葱, チンゲンサイ	コンソメ, しお	
	春雨和風サラダ		ハム, 卵	はるさめ, 砂糖, ごま油	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			
2 木	ごはん			米			827
	豆腐ハンバーグ和風ソース	○	豆腐ハンバーグ(豆腐, 鶏肉)	砂糖, かたくり粉	えのきたけ, たけのこ, にんじん	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, クリームコーン, きくらげ, 絹さや	ガラスープ, しお	
	パンプキンサラダ		レッドキドニービーンズ	マヨネーズ	かぼちゃ, きゅうり, 玉葱		
3 金	ごはん			米			897
	竹輪のカレー磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	てんぷら粉, あぶら		カレー粉	
	さつまい	○	鶏肉, 煮干し	さつまいも	ごぼう, ねぎ, にんじん, だいこん	みそ	
	千草浸し		油揚げ	砂糖	こまつな, にんじん, もやし	しょうゆ	
	ふりかけ					ふりかけ	
6 月	麦ごはん			米, 麦			851
	チヂミ	○	(卵)	チヂミ(でん粉)	(にら, 玉ねぎ, にんじん)		
	キーマカレー		合びき肉		にんじん, 玉葱, れんこん, ごぼう, トマト	カレールウ, コンソメ	
	わかめとコーン和え		わかめ	砂糖, ごま油	しめじ, コーン	しょうゆ	
7 火	ごはん			米			893
	とり天あんかけ	○	鶏肉	かたくり粉, あぶら, 砂糖	えのきたけ, たけのこ, にんじん	塩こうじ, しょうゆ	
	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, 玉葱, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン	
	いんげんの胡麻和え		くきわかめ	こんにゃく, 砂糖, ごま	いんげん	しょうゆ	
	プリン		プリン				
8 水	子きつねごはん		鶏ひき肉, 油揚げ	米, 砂糖	枝豆, にんじん	しょうゆ, だし	802
	春巻き	○	(豚肉, ひじき)	あぶら	春巻き(キャベツ, 玉ねぎ, にんじん)		
	みぞれ汁		みつぜ鶏団子, 煮干し	かたくり粉	だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな	しお, しょうゆ, だし	
	野菜のツナ和え		ツナ	コールスロードレッシング	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり		
9 木	ごはん			米			830
	さばの照り焼き	○	さば			塩こうじ	
	肉じゃが		豚肉	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	
	高野豆腐の胡麻和え		高野豆腐, かにかま, 卵	砂糖, ごま	きゅうり, きくらげ	酢, しお	
10 金	小ごはん			米			798
	焼きぎょうざ	○	ぎょうざ(豚, 鶏肉)		(キャベツ, 玉ねぎ, にら)		
	皿うどん		豚肉, ちくわ	麺, 砂糖, かたくり粉	はくさい, コーン, にんじん, 玉葱, しめじ, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ	
	カリフラワーカレー炒め		ベーコン		カリフラワー, ピーマン	カレー粉, しお	
13 月	ごはん			米			810
	魚のバジルソース焼き	○	白身魚			バジルソース	
	鶏すき		鶏肉, 豆腐	しらたき, 砂糖	はくさい, 玉葱	しょうゆ, 酒, みりん	
	わかめナムル		わかめ	ごま, ごま油	こまつな, にんじん	しお, だし	
14 火	丸パン			パン			884
	焼きハム	○	ハム				
	クリームシチュー		鶏肉, 大豆, 牛乳	じゃがいも	はくさい, 玉葱, にんじん	コンソメ, シチューの素	
	えびマヨサラダ		えびフリッター, 卵	あぶら, マヨネーズ	エリンギ, アスパラガス, キャベツ		
15 水	ごはん			米			889
	さば和風カレー煮	○	さばの和風カレー煮				
	坦々スープ		合びき肉, 豆腐, 大豆		たけのこ, しめじ, もやし, チンゲンサイ, はくさい	坦々スープの素, みそ	
	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	
	さがみかん				みかん		

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 からだのちよしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
16 木	ごはん	○		米			818
	豚肉の野菜巻		豚肉	砂糖	いんげん, にんじん, しょうが	しょうゆ	
	かき玉汁		卵, 豆腐, 煮干し	かたくり粉	玉葱, にんじん, えのきたけ, にら	だし	
	切干大根煮		さつま揚げ	こんにゃく, 砂糖	切干大根, にんじん	しょうゆ, だし	
17 金	ごはん	○		米			810
	れんこんのはさみ揚げ		れんこんのはさみ揚げ	あぶら			
	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	
	のり和え		のり	しらたき, 砂糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ	
20 月	ごはん	○		米			826
	天津オムレツ		オムレ (卵), かにかま	ごま油, かたくり粉	枝豆	中華だし, しょうゆ, しお	
	ほうれん草スープ		ベーコン		ほうれんそう, 玉葱, にんじん, きくらげ, コーン	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	ミックスベジタブル, きゅうり		
	ふりかけ					ふりかけ	
21 火	そばろごはん	○	鶏ひき肉, 卵	米, 砂糖		しょうゆ, みりん	841
	ふんわり天甘酢かけ		ふんわり天 (魚すり身, 豆腐)	あぶら, 砂糖, かたくり粉		しょうゆ, 酢	
	もずく汁		もずく, かまぼこ, 豆腐, 煮干し		しいたけ, たけのこ, みずな	だし, しお	
	ブロッコリーサラダ		鶏肉	コールスロートレッシング	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり		
22 水	ごはん	○		米			797
	南瓜コロッケ		国産かぼちゃコロッケ (豚肉)	あぶら	(かぼちゃ, たまねぎ)		
	卵と春雨のスープ		卵, わかめ	はるさめ, ごま, ごま油	しめじ, きくらげ, チンゲンサイ	ガラスープ, しょうゆ	
	ひじき煮		ひじき, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん	だし, しょうゆ	
有明味付けのり	味付のり						
23 木	ごはん	○		米			918
	タンドリーチキン風焼き		鶏肉		玉葱	ケチャップ, カレー粉, しお	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 煮干し	里芋	だいこん, ごぼう, 人参, ねぎ	だし, みそ	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ	コーン, キャベツ		
クリスマスケーキ			クリスマスケーキ (米粉)				
冬休み							
1月 11 火	ごはん	○		米			792
	あじフライ		あじフライ	油			
	七草風汁 麺入り		鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, 煮干し	麺	人参, だいこん葉, 小松菜	しょうゆ, 塩, みりん	
	紅白なます			砂糖	大根, 人参	酢, 塩	
ふりかけ					ふりかけ		

- ★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、献立の変更がある場合があります。
- ★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、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産小麦「春風」使用です。
- ★ () は既製食品の主な食材です。

今年もあと一ヶ月になりました。日々寒さが増してきています。空気が乾燥して、かぜなどの感染症にかかりやすい時期です。水が冷たくなってきますが、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後は清潔なタオルやハンカチでふき取りましょう。



みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

