

令和5年12月 学校給食献立表（12月4日～1月9日）

中学校

吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名 <small>こんだて めい 献立名</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやにくになる 血や肉になる</small>	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる</small>	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちようしをととのえる 体の調子を整える</small>	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal	
4月	ごはん	○		米			785	
	ユーリンチー（油淋鶏）		とり肉	あぶら,かたくり粉,ごま油,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが	しお,す,しょうゆ		
	白菜中華スープ			ごま油	はくさい,しいたけ,にんじん,たまねぎ, チンゲンサイ	ガラスープ,しょうゆ		
	かぼちゃサラダ		ハム	マヨネーズ	かぼちゃ,じゃがいも,きゅうり,ミック スベジタブル			
5月	ごはん	○		米			860	
	きゃべつメンチカツ		メンチカツ	あぶら	(キャベツ,玉ねぎ)			
	麻婆豆腐（マーボー豆腐）		とうふ,合びき肉,みそ	あぶら,さとう,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,にんにく	しょうが,トウバンジャン, しょうゆ,ガラスープ		
	ほうれん草の浸し		ちくわ	さとう	ほうれん草,もやし,にんじん	しょうゆ		
6月	ごはん	○		米			794	
	さば和風カレー煮		さばの和風カレー煮					
	春雨かき玉汁		卵,煮干し	はるさめ	たまねぎ,にんじん,こまつな,えのきた け,きくらげ	しょうゆ,しお		
	わかめとチキン和え		わかめ,とりササミ	さとう,ごま油	えのきたけ,コーン	しょうゆ		
	佐賀みかん				みかん			
7月	ごはん	○		米			800	
	チーズタッカルビ		とり肉,チーズ		たまねぎ	しお,ピビンバの素		
	トマトスープ		ウィンナー,ひよこ豆	マカロニ,じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ,トマト ピューレ,トマトソース,にんにく	コンソメ		
	ブロッコリーサラダ		ツナ	コールスロートレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,ほうれんそ う			
	有明味付け海苔		のり					
8月	牛肉しぐれ煮ごはん	○	牛肉	米,さとう	ごぼう,にんじん,枝豆,しょうが	しょうゆ	819	
	イワシカリカリ揚げ		国産いわしかりかりあげ	あぶら				
	わかめのすまし汁		はんぺん,とうふ,わかめ		にんじん,みずな	だし,しょうゆ,しお		
	里芋ひじきサラダ		ひじき,ハム	里芋,ごまドレッシング	コーン			
11月	ごはん	○		米			822	
	★エビフライ		えびフライ	あぶら				
	豚汁		ぶた肉,とうふ,煮干し,みそ	里芋	たまねぎ,人参,しめじ,だいこん			
	★きんぴら		ぎつまつ揚げ,くきわかめ	こんにやく,さとう,ごま	ごぼう,たけのこ	しょうゆ,だし		
	★プリン			プリン				
12月	ピタパン	○		ピタパン			775	
	★やきそば		ぶた肉	麵	キャベツ,もやし,たまねぎ,ピーマン,に んじん	塩こしょう,焼きそばソー ス		
	★コーン卵スープ			卵	かたくり粉	たまねぎ,にんじん,コーン,きくらげ,こ まつな		ガラスープ,しお
	ツナサラダ		ツナ	コールスロートレッシング	ほうれん草,たまねぎ,にんじん			
13月	ごはん	○		米			898	
	★佐賀県産の鶏からあげ		有明とり肉	かたくり粉,あぶら	にんにく,しょうが			
	高野豆腐と卵煮		こうや豆腐,卵,ぎつまつ揚げ	さとう	にんじん,はくさい,たまねぎ,枝豆	だし,しょうゆ		
	★ポテトサラダ		ハム	じゃがいも,マヨネーズ	人参,きゅうり			
14月	ごはん	○		米			773	
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ		
	根菜煮		とり肉	こんにやく,さとう	だいこん,れんこん,ごぼう,たけのこ,枝 豆	しょうゆ,だし		
	小松菜のかか和え		かつお節	さとう	こまつな,もやし,にんじん,しめじ	しょうゆ		
	りんご				りんご			

三田川小学校 リクエスト給食1位は「からあげ」でした

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
15 金	★鮭ごはん	○	鮭フレーク	米			782
	れんこんのはさみ揚げ		レンコンのはさみ揚げ	あぶら			
	コンソメスープ		ベーコン, ひよこ豆		キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, しめじ, コーン	コンソメ, しょうゆ	
	五目和え		卵	はるさめ, さとう	きゅうり, きくらげ, にんじん	す, しょうゆ	
18 月	ごはん	○		米			813
	コーンキーマカレー		合びき肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, れんこん, コーン, トマトピューレ	カレールウ, コンソメ	
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	てんぷら粉, あぶら			
	白菜の昆布漬		昆布	さとう	はくさい, きゅうり, にんじん	す	
19 火	ごはん	○		米			826
	メバルの甘酢かけ		メバル	さとう, かたくり粉, あぶら		しょうが, す, しょうゆ	
	かぼちゃのそぼろ煮		厚あげ, ひき肉	かたくり粉, さとう	かぼちゃ, だいこん, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	ナムル		くきわかめ	ごま, ごま油	もやし, こまつな, ぜんまい, にんじん	ガラスープ, しお	
20 水	子きつねごはん	○	油あげ	米, さとう	枝豆, にんじん	しょうゆ, だし	801
	チキンナゲット		チキンナゲット	あぶら			
	もずく汁		もずく, とうふ, たまご	ごま油	たまねぎ, こまつな	ガラスープ, しょうゆ	
	ごぼうの花炒め		ちくわ, おから	こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん, たまねぎ, いんげん	だし, しょうゆ	
21 木	ごはん	○		米			891
	ハンバーグ		ハンバーグ		たまねぎ, 人参, コーン	デミグラスソース, コンソメ	
	白菜とかぶの豆乳スープ		とり肉, 大豆, 豆乳		はくさい, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, かぶ	コンソメ, シチュールウ	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん		
R6 1/9 火	おにぎり	○		米			798
	皿うどん		ぶた肉	麵, さとう, ごま油, かたくり粉	にんじん, はくさい, たまねぎ, もやし, コーン, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ	
	しゅうまい		しゅうまい				
	紅白なます			さとう	だいこん, にんじん	す, しお	
	ヨーグルト		ヨーグルト				

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更や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、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。



今月は、三田川小学校のリクエスト給食アンケートで1位～3位までの献立が出できます・・・楽しみにしててください★印の献立です

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、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。学校でも寒くなってから、お休みが多くなっています。水が冷たいですが、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと石けんで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くことも大切です。

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個あたり約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。