



# 令和4年度12月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(木)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ はりはり漬け 油揚げのみそ汁	牛乳 ちくわ 青粉 さきいか するめいか 油揚げ みそ	干しだいごん にんじん ほうれんそう たまねぎ だいごん 葉ねぎ	米 小麦粉 米油 三温糖 ジャがいも
2(金)	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 おかかあえ かきたま汁	牛乳 さばゆずみそ煮 糸かつお かまぼこ 豆腐 卵	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 でん粉
5(月)	チキンライス 牛乳 パインサラダ レタススープ	若鶏肉 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パインシロップ漬け キャベツ きゅうり レタス とうもろこし	米 バター 米油 三温糖
6(火)	もち麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 千草あえ 炒り煮干し	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いか 煮干し	だいごん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう	米 もち麦 こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま
7(水)	パン 牛乳 鮭のチーズフライ さつまいもとりんごのサラダ 肉団子スープ	牛乳 鮭チーズフライ 肉団子	りんご ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ チンゲンサイ	パン 米油 さつまいも 三温糖
8(木)	ごはん 牛乳 みそおでん 手作りふりかけ みかん	牛乳 若鶏肉 さつまあげ うずら卵 ちくわ 結び昆布 みそ しらす干し 糸かつお たらこ	だいごん にんじん こまつな みかん	米 ジャがいも こんにやく 三温糖 ごま
9(金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも カリポリあえ 豚汁	牛乳 子持ししゃも 豚肉 油揚げ みそ	だいごん きゅうり 千切りたくあん にんじん しょうが ごぼう はくさい 葉ねぎ	米 三温糖 ごま さつまいも こんにやく
12(月)	ひじきごはん 牛乳 切干し大根の煮つけ 厚揚げのみそ汁	若鶏肉 干しほたてがい ひじき 油揚げ 刻み昆布 牛乳 さつまあげ 厚揚げ わかめ みそ	にんじん 枝豆 干しだいごん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖
13(火)	ごはん 牛乳 揚げ鶏のおろしかけ しらすあえ さといものみそ汁	牛乳 若鶏肉 しらす干し 油揚げ わかめ みそ	だいごん 葉ねぎ もやし はくさい にんじん たまねぎ	米 でん粉 米油 さといも
14(水)	海鮮みそラーメン 牛乳 蒸しぎょうぎ 茎わかめの中華あえ	豚肉 いか えび みそ 牛乳 ぎょうぎ 茎わかめ 糸かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし 味付メンマ 葉ねぎ キャベツ	中華めん 三温糖
15(木)	赤米ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきあえ りんご	牛乳 牛肉 がんもどき しらす干し ひじき佃煮	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし ほうれんそう りんご	米 赤米 ジャがいも こんにやく 三温糖
16(金)	《 金浦中学校 希望献立 》 ナン キーマカレー 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆 脱脂粉乳 牛乳 ハム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース りんご キャベツ ブロッコリー	ナン バター
19(月)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 焼き豆腐 みそ 焼豚	にんじん だいごん しめじ はくさい 白ねぎ にんにく キムチ キャベツ ほうれんそう 大豆もやし	米 くずきり ごま油 ごま
20(火)	《 クリスマス献立 》 カレーピラフ 牛乳 若鶏肉のガーリック焼き ツナとチーズのサラダ コンソメスープ デザート	若鶏肉 牛乳 ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ブロッコリー だいごん しめじ パセリ	米 バター デザート
21(水)	カもちうどん 牛乳 五色あえ あたごなし	若鶏肉 かまぼこ 牛乳 鶏ささみ 油揚げ	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう あたごなし	うどん 三温糖 もち
22(木)	《 冬至の献立 》 梅ちりごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	牛乳 若鶏肉 がんもどき	梅ちりごはんの素 しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい だいごん 千切りたくあん ゆず果汁	米 ジャがいも 三温糖 ごま
23(金)	麦ごはん 牛乳 はたはたの南蛮漬け 親鶏肉の中華スープ のり佃煮	牛乳 はたはた唐揚げ 親鶏肉 のり佃煮	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン レモン果汁 しょうが にんじん もやし チンゲンサイ 葉ねぎ	米 麦 米油 三温糖 春雨



早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月22日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります



天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。