



令和5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	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(金)	《 季節の食材献立 》 冬野菜カレー 牛乳 れんこんサラダ	若鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが りんご れんこん キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 三温糖 ごま油 ごま
4(月)	《 笠岡西中学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 キムチ鍋 春雨サラダ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 いか うずら卵 豆腐 みそ ハム	にんじん だいこん しめじ はくさい もやし 白ねぎ にんにく キムチ キャベツ きゅうり	米 くずきり ごま油 春雨 三温糖 フルーツ杏仁
5(火)	ごはん 牛乳 さわらの柚子みそかけ 塩昆布あえ ゆば入りすまし汁	牛乳 さわら みそ 塩昆布 豆腐 かまぼこ ゆば	ゆず果汁 はくさい にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま
6(水)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	牛乳 若鶏肉 ハム 豆腐 かまぼこ わかめ	にんにく キャベツ 大豆もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 ごま油 ごま
7(木)	鶏ごぼうごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ 豚汁	若鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす干し 豚肉 みそ	ごぼう にんじん しめじ えだまめ 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが だいこん はくさい 葉ねぎ	米 春雨 三温糖 ごま さつまいも
8(金)	《 金浦小学校 希望献立 》 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ツナとチーズのサラダ レタススープ みかん	牛乳 ハンバーグ ツナ チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん レタス とうもろこし たまねぎ しめじ みかん	黒糖パン バター 黒砂糖
11(月)	ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ カリポリあえ 赤だし	牛乳 鮭チーズフライ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	だいこん きゅうり たくあん にんじん たまねぎ なめこ 葉ねぎ	米 米油 三温糖 ごま
12(火)	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの ちゃんこ汁 あたごなし	牛乳 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ 肉団子 豆腐	にんじん れんこん えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ 白ねぎ あたごなし	米 こんにゃく 三温糖
13(水)	笠岡ラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ 茎わかめの中華あえ	親鶏肉 牛乳 茎わかめ かまぼこ ぎょうざ	しょうが たまねぎ 味付メンマ もやし 葉ねぎ キャベツ だいこん にんじん	中華めん 三温糖
14(木)	《 地域の給食を知ろう 》 もずくどんぶり 牛乳 中華スープ 紫いもチップス	もずく 豚肉 牛乳 焼豚	しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン もやし しめじ 白ねぎ	米 麦 三温糖 春雨 紫いもチップス
15(金)	もち麦ごはん 牛乳 さばのおろしかけ 甘酢あえ さつま汁	牛乳 さば 鶏ささみ 若鶏肉 油揚げ みそ	だいこん 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ	米 もち麦 ごま 三温糖 さといも こんにゃく
18(月)	ごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ ハムとキャベツのおかかあえ 野菜のみそ汁	きびなごのカリカリフライ 牛乳 ハム かつお節 油揚げ みそ	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 米油
19(火)	《 クリスマス献立 》 キャロットライス 牛乳 若鶏肉のガーリック焼き 野菜サラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	ウインナー 牛乳 若鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ だいこん とうもろこし しめじ パセリ	米 米油 三温糖 じゃがいも クリスマスケーキ
20(水)	《 昔なつかしい給食を味わおう 》 ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ チーズ	牛肉 豚肉 大豆 牛乳 ハム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ だいこん きゅうり	ソフトめん
21(木)	《 年末年始行事食献立 》 しそごはん 牛乳 筑前煮 年越し魚そうめん汁 かみかみ黒豆	牛乳 若鶏肉 がんもどき 昆布 魚そうめん 豆腐 かまぼこ 黒豆	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ しそごはんの素	米 こんにゃく 三温糖
22(金)	《 冬至献立 》 ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ 炒り煮干し	牛乳 若鶏肉 がんもどき 煮干	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 もやし だいこん たくあん ゆず果汁	米 じゃがいも 三温糖 ごま

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ，ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。



手洗いを直そう！

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していることと思いますが、
つついっ雑になっていませんか？せっけんをつけて、ていねいに洗うことを心がけましょう。

泡や汚れが残らないよう
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



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。