



# 早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

食育センター 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400

滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165



## 風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。寒い日でも、元気いっぱいの子もたちですが、風邪気味の人もだんだん増えてきています。外から帰ってきた時の手洗い・うがいや、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めましょう。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう



今年の冬至は12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。

**ん**のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)

れんこん

にんじん

ぎんなん

かんてん

きんかん

うどん

## 冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> (食)ベすぎに気を付けよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> みんなで食卓を囲む機会をつくらう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>		

—以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね

### 給食の人気メニューを作ってみよう!

- 【材料】 4人分**
- ☆鶏もも肉 200g
  - ☆塩コショウ 少々
  - ☆にんにく 1/2かけ
  - ☆しょうが 1/2かけ
  - ☆片栗粉 40g
  - ☆酒・しょうゆ 少々
  - ☆揚げ油 適量

- 【ソースの材料】**
- ☆しょうが 1/2かけ
  - ☆にんにく 1/2かけ
  - ☆ねぎ 5センチ
  - ☆ケチャップ 大さじ2/3
  - ☆チリソース 大さじ2/3
  - ☆酒 小さじ1
  - ☆豆板醤 少々
  - ☆しょうゆ・砂糖 少々
  - ☆いため油 小さじ1/2

### 鶏肉のチリソースかけ

#### 《下準備》

鶏肉を一口大に切り、塩コショウ少々、すりおろしたにんにくとしょうが、酒・しょうゆ少々で下味をつける。

#### 《ソースの下準備》

にんにくとしょうがはすりおろす。ねぎはみじん切りにする。★の調味料は合わせておく。

#### 《ソースの作り方》

- ①鍋に油をひき、にんにく・しょうがのすりおろしを入れる。弱火にかけ、香りがでてきたらねぎを加える。
- ②ねぎが透き通ってきたら、調味料を加える。
- ③しょうゆ・砂糖少々で味を調えたらソースの出来上がり。

#### 《作り方》

- ①鶏肉の水気を切り、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
- ②ソースと①を絡め合わせたらでき上がり。

鶏肉の代わりに魚介類(魚・えび・いかなど)に代えていただいてもおいしく食べられます。ソースは多めにつくって冷凍しておくこともできます。



- ◆今月の魚◆
- <切り身・角切りの魚>
- 2日(月)ほっけ
  - 11日(水)たら
  - 16日(月)さば
  - 19日(木)ぶり
- <丸ごと食べる魚>
- 20日(金)味付け小魚
  - 26日(木)わかさぎ

- ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆
- 米・米粉・発芽玄米

パンやめんどの材料や料理で使う小麦粉

大豆・豆腐

豚肉

干し椎茸

里芋

切干し大根

トマト

牛乳
- しょうが

だいこん

ほうれんそう

チンゲンサイ

こまつな

根深ねぎ

もやし

白かぶ

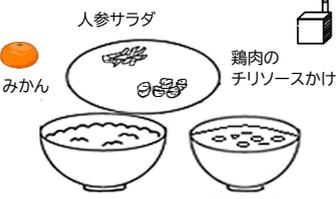
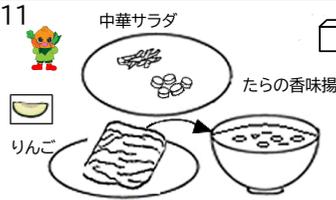
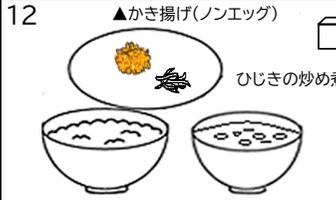
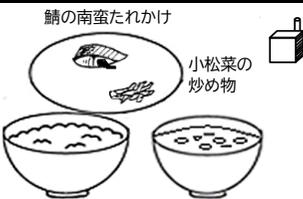
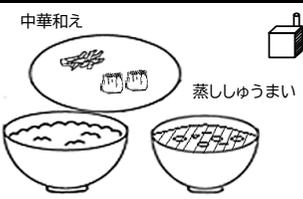
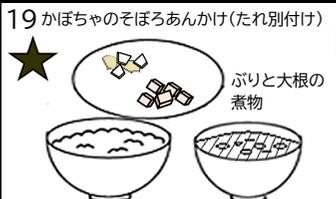
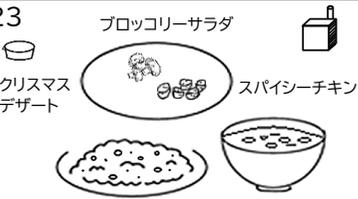
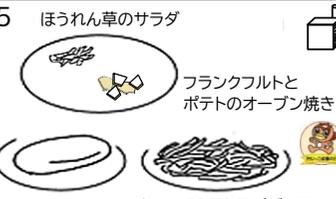
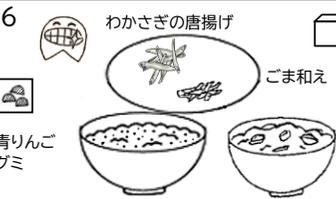
はくさい

たじこ給食のお米とだいいんは多治見市産です

令和6年12月

# 中学校 盛り付け図

## 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
				
<p>2 ほっけの塩焼き お浸し</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん みそおでん</p>	<p>3 チンゲンサイのサラダ かぼちゃグラタン</p>  <p>〔主食〕 黒コッパン かぶのスープ</p>	<p>4 焼き肉 れんこんさんぴら とろろ昆布</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん とろろ昆布汁</p>	<p>5 人参サラダ みかん 鶏肉のチリソースかけ</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん 中華スープ</p>	<p>6 竹輪のお好み揚げ 煮浸し</p>  <p>〔主食〕 たじっこごはん ぶどうゼリー 豚汁</p>
<p>9 豚肉の生姜だれかけ 酢の物</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん(納豆) かきたま汁(除去食)</p>	<p>10 たじっこ大根サラダ 抹茶タフィー</p>  <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん カレーシチュー(除去食)</p>	<p>11 中華サラダ たら香の香味揚げ りんご</p>  <p>〔主食〕 一食ラーメン 醤油ラーメンスープ</p>	<p>12 ▲かき揚げ(ノンエッグ) ひじきの炒め煮</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん 五目汁</p>	<p>13 鶏肉の照り焼き じゃがいもの土佐和え</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん みそ汁 ヨーグルト</p>
<p>16 鯖の南蛮たれかけ 小松菜の炒め物</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん 鶏団子汁</p>	<p>17 中華和え 蒸しゅうまい</p>  <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん キムチ鍋</p>	<p>18 牛丼の具 カスタードプリン 和風サラダ</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん 沢煮椀</p>	<p>19 かぼちゃのそぼろあんかけ(たれ別付け) ★ ぶりと大根の煮物</p>  <p>〔主食〕 麦ごはん 白みそ汁</p>	<p>20 イタリアンサラダ フィッシュスナック</p>  <p>〔主食〕 食パン クリーム煮(除去食)</p>
<p>23 ブロccoliサラダ クリスマスデザート スパイシーチキン</p>  <p>〔主食〕 キャロットライス オニオンスープ</p>	<p>24 厚焼き玉子 切干大根の炒め煮</p>  <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん さつまいものみそ汁</p>	<p>25 ほうれん草のサラダ フランクフルトとポテトのオープン焼き</p>  <p>〔主食〕 小型コッパン たじっこトマトスパゲッティ</p>	<p>26 わかさぎの唐揚げ ごま和え 青りんごグミ</p>  <p>〔主食〕 わかめごはん 年取りの煮物</p>	

# 令和6年12月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

日 曜日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
	しゅじょく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの	体の子育てになるもの	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
2月	むぎごはん	ほっけのしおやき	みそおでん おひたし	※ほっけ ※ちくわ ※小玉はんぺん ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	米 麦 ※三角こんにやく 里芋 ※上白糖	※なたね油
3火	くろコッペパン	かぼちゃのグラタン	チンゲンサイのサラダ かぶのスープ	※オイルツナ ※ベーコン	※牛乳 ※粉チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん かぶの葉	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ 白かぶ エリンギ	※黒コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ
4木	むぎごはん	やきにく	れんこんきんぴら とろろこんぶじる	豚肉 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン れんこん だいこん えのきたけ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ ※糸こんにやく	※なたね油
5木	むぎごはん	とりにくのチリソースかけ	にんじんサラダ ちゅうかスープ みかん	鶏肉 ※冷凍角切り豆腐	※牛乳	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく 根深ねぎ ※たけのこ水煮 たまねぎ ※冷凍コーン 千切きくらげ ※みかん	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
6金	たじっこごはん	ちくわのおこのみあげ	にびたし ぶたじる ぶどうゼリー(中)	※焼き竹輪 ※粉かつお ※油揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	こまつな	※紅しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
9月	むぎごはん (なつとう(中))	ぶたにくのしょうがだれかけ	すのもの かきたまじる	豚肉 ※冷凍液卵 ※ほぐしささみ ※フレーク節 ※納豆(中)	※牛乳 ※わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
10火	カレーライス (はつがげんまいごはん・カレーシチュー)	カレードリア たじっこだいこんサラダ	まっちゃんファイ たじっこだいこんサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん だいこんの葉	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 発芽玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
11水	しょうゆラーメン (いっしょくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	たらのこうみあげ	ちゅうかサラダ りんご	豚肉 ※たら	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 千切きくらげ もやし ※冷凍コーン ※りんご	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
12木	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ごもくじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※オイルツナ 鶏肉 ※油揚げ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	にんじん かぼちゃ ※冷凍さやいんげん	たまねぎ ※たけのこ水煮 だいこん しめじ はくさい	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油
13金	むぎごはん	とりにくのてりやき	じゃがいものとさあえ みそじる ヨーグルト(中)	鶏肉 ※かつお削り節 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト(中)	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
16月	むぎごはん	さばのなんばんたれかけ	こまつなのいためもの とりだんごじる	※さば ※鶏だんご ※フレーク節	※牛乳	パプリカ赤 こまつな	しょうが たまねぎ はくさい ※冷凍コーン だいこん しめじ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
17火	はつがげんまいごはん	むししゅうまい	キムチなべ ちゅうかあえ	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※しゅうまい	※牛乳 ※わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ 千切きくらげ ※キムチ 大豆もやし	米 発芽玄米 ※上白糖	※ごま油
18水	ぎゅうどん (むぎごはん・ぎゅうどんのぐ)	わふうサラダ さわにわん ぶどうゼリー(幼小) カスタードプリン(中)	わふうサラダ さわにわん ぶどうゼリー(幼小) カスタードプリン(中)	牛肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ 干し椎茸 れんこん きゅうり ごぼう だいこん	米 麦 ※糸こんにやく ※上白糖 ※ぶどうゼリー(幼小) ※カスタードプリン(中)	※なたね油 ※和風ドレ
19木	むぎごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶりだいこんのもの しろみそじる	鶏肉 ※ぶり ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
20金	しよくパン	クリームに	フィッシュスナック イタリアンサラダ	鶏肉	※牛乳 ※チーズ ※味付け小魚 ※青のり粉	かぶの葉 にんじん	白かぶ カリフラワー たまねぎ ごぼう きゅうり レタス ※冷凍コーン	※食パン じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉 ※イタリアンドレ	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
23月	キャロットライス	スパイシーチキン	ブロッコリーサラダ オニオンスープ クリスマスデザート	鶏肉 ※ベーコン ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ赤 パセリ	※冷凍コーン たまねぎ にんにく だいこん エリンギ	米 麦 ※クリスマスデザート	※なたね油 ※ごまドレ
24火	はつがげんまいごはん	あつやきたまご	きりぼしだいこんのいために さつまいもみそじる	※冷凍液卵 豚肉 ※半月スライスちくわ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ 県産切干大根 はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 さつまいも	※なたね油
25水	たじっこトマトスパゲッティ こがたコッペパン	フランクフルトと ポテのオープンやき	ほうれんそうのサラダ	※オイルツナ ※フランクフルト	※牛乳	にんじん 姫町のトマトジュース トマト ほうれんそう	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリー しょうが にんにく もやし ごぼう	※小型コッペパン ※スパゲッティ ※上白糖 ※くし形ポテト	※なたね油 ※オリーブ油 ※玉ねぎドレ
26木	わかめごはん	わかさぎのからあげ	としとりのものに こまあえ あおりんごグミ(中)	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※わかさぎ	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが はくさい ※冷凍コーン	米 麦 里芋 ※上白糖 ※三温糖 ※上新粉 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

《2024年12月分 学校給食 献立及び材料表》

(中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

(単位:グラム)

日	12月2日月	12月3日火	12月4日水	12月5日木	12月6日金	12月9日月	12月10日火	12月11日水	12月12日木	12月13日金	
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	くろコッパパン	むぎごはん	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	いっしょくラーメン	むぎごはん	むぎごはん	
	米 95.65	※黒コッパパン 85	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	米 109.8	※麦ごはん 110	米 95.65	※一食ラーメン 240	※麦ごはん 110	米 95.65	
	麦 14.15	牛乳	牛乳	牛乳	水 128.1	牛乳	発芽玄米 14.15	牛乳	牛乳	麦 14.15	
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	
	※牛乳 206	かぼちゃのグラタン	やきにく	とりにくのチリソースかけ	※牛乳 206	がたにくのしょうがだれかけ	牛乳	しょうゆラーメンスープ	▲かきあげ(ノンエッグ)	※牛乳 206	
	ほっけのしおやき	※オイルツナ 24	豚肉 65	鶏肉 60	ちくわのおこのみあげ	豚肉 60	※牛乳 206	豚肉 15	※半月スライスちくわ 12	とりにくのてりやき	
	※ほっけ 70	にんにく 0.36	※酒 2.4	しょうが 1.2	※焼き竹輪 25	しょうが 1.2	カレーシチュー	しょうが 0.6	にんにく 0.36	にんじん 12	
	※食塩 0.36	※白ワイン 0.6	※しょうゆ 0.6	にんにく 0.6	※紅しょうが 0.6	※しょうゆ 0.6	じゃがいも 44	にんにく 0.36	かぼちゃ 24	鶏肉 65	
	※しょうゆ 0.6	※エルボマカロニ 2.4	にんにく 0.36	※酒 2.4	※青のり粉 0.24	※酒 2.4	たまねぎ 60	キャベツ 24	※大豆水煮 8.4	※しょうゆ 0.6	
	※なたね油 0.6	かぼちゃ 42	しょうが 0.36	※しょうゆ 0.96	※粉かつお 0.24	※なたね油 1.2	にんじん 22	※メンマ 18	たまねぎ 36	※酒 2.4	
	みそおでん	たまねぎ 42	※なたね油 1.2	塩コショウ 0.10	※小麦粉 8.4	※しょうゆ 2.4	豚肉 35	千切きくらげ 0.36	※食塩 0.24	※なたね油 1.2	
	※三角こんにゃく 24	※小麦粉 3	たまねぎ 21.6	※でん粉 9.6	※なたね油 3.6	※みりん 1.2	※なたね油 0.6	もやし 24	※小麦粉 18	※しょうゆ 2.4	
	※ちくわ 30	※有塩バター 3	ピーマン 3.6	※なたね油 4.8	にびたし	※上白糖 0.6	にんにく 0.6	チンゲンサイ 12	※ベーキングパウダー 0.24	※みりん 1.2	
	里芋 30	※牛乳 24	※しょうゆ 1.8	根深ねぎ 2.4	はくさい 30	しょうが 0.36	しょうが 1.2	※醤油ラーメンスープの素 9.6	※なたね油 6	※上白糖 1.2	
	※小玉はんぺん 30	※パン粉 1.2	※上白糖 0.36	しょうが 0.6	こまつな 30	※でん粉 0.36	※小麦粉 6	※鶏ガラスープ 0.36	※ひじきのいために	※でん粉 0.36	
	だいこん 54	※粉チーズ 3.6	※酢 0.12	にんにく 0.36	※油揚げ 3.6	水 6	※有塩バター 6	※しょうゆ 0.6	※ひじき 1.8	水 7.2	
	にんじん 18	※白ワイン 0.6	レモン 0.96	※チリソース 3.6	※液体かつおだし 0.6	すのもの	※カレー粉 0.6	※なたね油 0.6	※たけのこ水煮 15.6	じゃがいものときあえ	
	※フレーク節 1.2	※洋風スープの素 0.36	※はちみつ 0.96	※ケチャップ 3.6	※しょうゆ 1.2	キャベツ 30	※チーズ 2.4	塩コショウ 0.01	※冷凍さやいんげん 6	じゃがいも 36	
	※赤みそ 6	塩コショウ 0.24	れんこんきんぴら	※上白糖 0.24	※上白糖 0.6	きゅうり 24	※洋風スープの素 1.2	水 144	※オイルツナ 15	※淡口しょうゆ 0.6	
	※上白糖 2.4	※なたね油 1.2	れんこん 36	※しょうゆ 0.36	※みりん 0.6	にんじん 6	※しょうゆ 3.6	たらこのこうみあげ	※しょうゆ 1.8	※上白糖 0.36	
	※みりん 1.8	アルミカップ 1	にんじん 12	※酒 1.2	がたじる	※酢 1.2	※ウスターソース 4.8	※たら 60	※みりん 1.2	こまつな 18	
	※酒 1.2	チンゲンサイのサラダ	※糸こんにゃく 9.6	※豆板醤 0.01	豚肉 28	※しょうゆ 1.8	※ケチャップ 6	にんにく 0.24	※上白糖 0.6	にんじん 6	
	水 36	チンゲンサイ 30	※みりん 1.2	※でん粉 0.24	ごぼう 12	※上白糖 0.96	※牛乳 24	しょうが 0.36	※なたね油 0.36	※しょうゆ 1.2	
	おひたし	※冷凍コーン 12	※しょうゆ 1.8	水 6	里芋 18	かきたまじる	※オールスパイス 0.02	※コチジャン 0.36	※もちくる	※上白糖 0.6	
	キャベツ 30	にんじん 12	※上白糖 0.36	にんじんサラダ	だいこん 12	※冷凍液卵 24	※クローブ 0.02	※しょうゆ 1.2	鶏肉 25	※液体かつおだし 0.36	
	ほうれんそう 24	※シーザードレ 6	※一味唐辛子 0.01	にんじん 48	※板こんにゃく 9.6	だいこん 30	※ナツメグ 0.02	※酒 2.4	※油揚げ 3.6	※かつお削り節 0.6	
	※しょうゆ 1.8	かぶのスープ	※なたね油 1.2	パセリ 0.84	根深ねぎ 12	※ほぐしきさみ 12	※ロリエ 0.01	塩コショウ 0.12	だいこん 30	水 2.4	
	※上白糖 0.6	※ベーコン 12	とろろこんがじる	※棒々鶏ドレ 6	※赤みそ 9.6	えのきたけ 12	塩コショウ 0.12	※上新粉 2.4	しめじ 12	みそしる	
	※みりん 0.6	キャベツ 24	鶏肉 12	ちゅうかスープ	※煮干し 2.4	※わかめ 0.36	水 60	※でん粉 4.8	はくさい 20	※冷凍角切り豆腐 24	
		白かぶ 24	だいこん 24	※たけのこ水煮 12	水 132	※淡口しょうゆ 1.8	まっちゃタフィ	※なたね油 4.8	※だしこんが 2.4	キャベツ 18	
		かぶの葉 3.6	えのきたけ 12	たまねぎ 24	ぶどうゼリー(中)	※しょうゆ 2.4	大豆 14.4	ちゅうかサラダ	※しょうゆ 1.2	たまねぎ 18	
		エリンギ 12	根深ねぎ 12	※冷凍角切り豆腐 18	※ぶどうゼリー 60	※フレーク節 2.4	※なたね油 1.2	ブロッコリー 24	※白しょうゆ 3	根深ねぎ 12	
		※コンソメ 0.96	※だしこんが 2.4	※冷凍コーン 12		※でん粉 0.24	※上白糖 4.2	にんじん 12	※食塩 0.12	※白みそ 4.8	
		※しょうゆ 0.96	※しょうゆ 1.2	にら 9.6		※食塩 0.12	※粉茶 0.24	※冷凍コーン 12	水 120	※赤みそ 4.8	
		塩コショウ 0.12	※白しょうゆ 2.16	千切きくらげ 0.24		水 132	水 1.8	※中華ドレ 4.8		※煮干し 2.4	
		水 132	※食塩 0.12	※しょうゆ 2.4		なっとう(中)	たじっこだいこんサラダ			水 132	
			※とろろ昆布 1.35	※中華スープの素 1.2		※納豆 30	だいこん 42	りんご		ヨーグルト(中)	
			水 132	塩コショウ 0.12			だいこんの葉 18	※りんご 50		※ヨーグルト 65	
				水 132			※青じそドレ 4.8				
				みかん							
				※みかん 80							
		エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	
	中学校	731 2.7	819 3.3	741 1.7	830 2.1	768 2.1	790 2.6	839 1.9	729 3.8	812 1.9	732 2.3

日	12月16日月	12月17日火	12月18日水	12月19日木	12月20日金	12月23日月	12月24日火	12月25日水	12月26日木
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン	キャロットライス	はつがげんまいごはん	こがたコッパパン	わかめごはん
	※麦ごはん 110	米 95.65	米 95.65	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 87.13	米 95.65	※小型コッパパン 55	米 94.08
	牛乳	発芽玄米 14.15	麦 14.15	牛乳	牛乳	麦 12.88	発芽玄米 14.15	牛乳	麦 13.92
	※牛乳 206	水 128.1	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.25	水 128.1	※牛乳 206	※わかめごはんの素 1.2
	さばのなんぼんたれかけ	牛乳	※牛乳 206	かぼちゃのそぼろあんかけ	クリームに	塩コショウ 0.63	牛乳	たじっこトマトスバグッティ	※酒 1.2
	※さば 60	※牛乳 206	ぎゅうどんのぐ	かぼちゃ 36	鶏肉 28.8	※冷凍コーン 6.25	※牛乳 206	※スパゲッティ 42	※食塩 0.36
	※酒 2.4	キムチなべ	牛肉 48	※上新粉 2.4	白かぶ 12	たまねぎ 12.5	あつやきたまご	※オイルツナ 18	水 115.2
	※しょうゆ 1.2	豚肉 35	しょうが 1.3	※なたね油 3.6	かぶの葉 3.6	にんじん 15	※冷凍液卵 72	にんじん 24	牛乳
	しょうが 1.2	※冷凍角切り豆腐 30	※みりん 0.65	たれべつづけ	カリフラワー 24	※酒 2.5	豚肉 12	たまねぎ 48	※牛乳 206
	※なたね油 0.6	※キャベツ 48	※しょうゆ 0.65	鶏肉 12	じゃがいも 30	※洋風スープの素 0.63	※紅しょうが 0.6	※マッシュルーム水煮 12	とじとりのにもの
	たまねぎ 12	にんじん 24	※酒 2.6	しょうが 1.2	たまねぎ 30	塩コショウ 0.63	※たけのこ水煮 7.2	セロリー 2.4	※冷凍厚揚げ 48
	パブリカ赤 6	にら 12	※なたね油 1.3	※しょうゆ 2.16	にんじん 12	※なたね油 0.63	たまねぎ 14.4	しょうが 0.6	鶏肉 12
	※しょうゆ 2.4	千切きくらげ 0.36	たまねぎ 39	※上白糖 0.96	※チーズ 2.4	水 105	※みりん 1.2	にんにく 0.36	だいこん 60
	※酢 2.4	※キムチ 18	※糸こんにゃく 13	※みりん 1.2	※牛乳 36	牛乳	※しょうゆ 2.4	※なたね油 1.2	里芋 30
	※上白糖 1.8	※赤みそ 3.6	干し椎茸 0.39	※でん粉 0.36	※有塩バター 4.8	※牛乳 206	※上白糖 0.6	※洋風スープの素 1.2	にんじん 24
	※一味唐辛子 0.01	※しょうゆ 2.4	※上白糖 1.56	水 6	※小麦粉 4.8	スパイシーチキン	※でん粉 0.6	※ケチャップ 12	※たけのこ水煮 12
	※でん粉 0.24	※みりん 1.2	※みりん 1.3	ぷりとだいこんのにもの	※洋風スープの素 1.8	鶏肉 60	※なたね油 1.2	姫町のトマトソース 24	※糸こんが 1.2
	水 12	※中華スープの素 0.6	※しょうゆ 3.25	※ぶだい 40	塩コショウ 0.24	にんにく 0.36	アルミカップ 1	トマト 18	干し椎茸 1.2
	こまつなのいためもの	水 72	※液体かつおだし 0.65	だいこん 36	※ロリエ 0.02	塩コショウ 0.24	きりぼしだいこんのいために	※ウスターソース 1.8	※しょうゆ 4.8
	こまつな 30	※食塩 0.12	水 13	※冷凍さやいんげん 6	※なたね油 0.6	※白ワイン 2.4	県産切干大根 4.8	塩コショウ 0.12	※上白糖 0.24
	はくさい 18	むししゅうまい	わふうサラダ	しょうが 0.6	水 36	※チリパウダー 0.02	にんじん 18	※上白糖 0.12	※三温糖 1.56
	※冷凍コーン 6	※しゅうまい(大) 60	ほうれんそう 30	※酒 1.2	フィッシュスナック	※オールスパイス 0.02	※半月スライスちくわ 4.8	水 48	※みりん 1.2
	※しょうゆ 1.8	ちゅうかあえ	れんこん 18	※みりん 1.2	※味付け小魚 2.4	※なたね油 1.2	※上白糖 0.6	フランクフルトとポテトのオープンやき	※フレーク節 1.2
	※液体かつおだし 0.72	チンゲンサイ 24	きゅうり 12	※しょうゆ 1.8	※上新粉 2.4	ブロッコリーサラダ	※みりん 1.2	※くし形ポテト 36	水 30
	※上白糖 0.12	大豆もやし 24	※和風ドレ 4.8	※上白糖 1.2	ごぼう 30	ブロッコリー 30	※しょうゆ 1.8	※フランクフルト 24	わかさぎのからあげ
	※みりん 0.6	※わかめ 0.36	さわにわん	水 24	※食塩 0.12	だいこん 18	※液体かつおだし 0.36	※バジル 0.01	※わかさぎ 3.6
	※なたね油 1.2	※しょうゆ 1.2	※糸かまぼこ 18	しろみそしる	※なたね油 4.8	パブリカ赤 3.6	※なたね油 0.6	塩コショウ 0.12	しょうが 1.2
	とりだんごじる	※上白糖 0.96	ごぼう 18	たまねぎ 30	※青のり粉 0.18	※ごまドレ 6	さつまいものみそしる	※オリーブ油 0.36	※しょうゆ 1.2
	※鶏だんご 24	※酢 1.8	だいこん 24	はくさい 24	イタリアンサラダ	オニオンスープ	さつまいも 24	※なたね油 1.2	※食塩 0.12
	だいこん 24	※ごま油 0.48	にんじん 12	えのきたけ 12	きゅうり 24	※ベーコン 6	はくさい 24	ほうれんそうのサラダ	※酒 1.2
	しめじ 12		※糸こんが 0.36	※油揚げ 3.6	レタス 24	たまねぎ 48	えのきたけ 12	ほうれんそう 24	※上新粉 1.2
	根深ねぎ 12		※だしこんが 2.4	根深ねぎ 12	※冷凍コーン 6	エリンギ 12	根深ねぎ 12	もやし 18	※でん粉 1.8
	※フレーク節 2.4		※しょうゆ 0.6	※煮干し 2.4	※イタリアンドレ 4.8	※ひよこ豆 12	※わかめ 0.36	ごぼう 12	※なたね油 4.8
	※白しょうゆ 2.4		※白しょうゆ 3	※白みそ 9.6		パセリ 0.36	※煮干し 2.4	※玉ねぎドレ 6	ごまあえ
	※しょうゆ 1.8		※食塩 0.12	水 132		※なたね油 0.36	※赤みそ 4.8		こまつな 24
	※食塩 0.12		水 132	カスタードプリン(中)		※洋風スープの素 1.2	※白みそ 4.8		はくさい 18
	水 108			※カスタードプリン 70		塩コショウ 0.12	水 132		※冷凍コーン 12
						※しょうゆ 1.2			※しょうゆ 1.8
						水 120			※みりん 0.6
						クリスマスデザート			※上白糖 0.6
						※クリスマスデザート 38			※白すりごま 1.44
									※白ごま 0.6
									※あおりんご(中)
									※青りんご(中) 12
		エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学校	827 2.2	760 2.6	797 2.1	776 2.1	768 2.9	776 2.8	759 2.6	776 3.2	793 2.6

\*エネルギーの単位はKcalです。 \*食材の分量は、中学校の分量になっています。  
 \*塩分の単位はgです。 \*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
 \*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。