



令和3年度

12月献立表



宇城市学校給食センター

スプーン	日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ
						血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える	
						たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC	
	1	水	南関あげ丼		わかさぎ天ぷら 2尾 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 南関あげ 卵 かまぼこ わかめ わかさぎ天ぷら (だし: かつお節 昆布)	米 麦 砂糖 でんぶん 油	人参 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり しょうが	今年最後の月となりました。寒さも厳しくなっています。
ふるさと給食：北海道地方									
	2	木	麦ごはん		スープカレー シーザーサラダ スペイン風オムレツ	牛乳 鶏肉 粉チーズ スペイン風オムレツ	米 麦 じゃがいも 油 クルトン マヨネーズふうドレッシング 砂糖	たまねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン しめじ トマト サラタマペースト レタス キャベツ りんごビューレ レモン果汁	かぜなどの病気に負けない強い体を作るため、ビタミン豊富な野菜をたくさん食べましょう。
「まごわやさしい」和食の日 ま:厚揚げ こ:ごま わ:わかめ や:やさしい さ:さば し:えのき い:じゃがいも									
	3	金	麦ごはん		ピリ辛みそ汁 きゅうりの土佐酢和え 塩さば	牛乳 厚揚げ わかめ さば かつお節 (だし: 煮干し)	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 えのきたけ きゅうり もやし ねぎ	2日 ふるさと給食 北海道
	6	月	麦ごはん		中華スープ ミートボールの甘酢あん	牛乳 ベーコン 卵 豆腐 ミートボール	米 麦 ごま油 でんぶん 油 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 きくらげ ビーマン たけのこ しいたけ ねぎ	北海道は本州の北に位置する島で、日本唯一の「道(どう)」です。スープカレーはごはんをスプーンですくって、スープにひたして食べてください。
	7	火	丸パン		ポトフ アジのパン粉焼き ミニトマト3個	牛乳 ウインナー あじ	パン じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズふうドレッシング オリーブ油 パン粉	人参 キャベツ たまねぎ トマト 大根	
豊川小学校リクエスト給食 テーマ「風邪予防」									
	8	水	キムチごはん		わかめスープ・りんごゼリー 鶏のから揚げ2個 りっちゃん元気サラダ	豚肉 牛乳 鶏の唐揚げ チキンハム こんぶ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま りんごゼリー	白菜キムチ ねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり トマト コーン 人参	8日 豊川小学校 リクエスト給食
	9	木	麦ごはん (少なめ)		みそ煮込みうどん さつまいもサラダ いわしの甘露煮2尾	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ いわしの甘露煮 (だし: かつお節)	米 麦 うどん さつまいも アーモンド マヨネーズふうドレッシング	人参 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	今月は「風邪予防」をテーマに豊川小学校のみなさんに献立をたててもらいました。しっかり食べてかぜの季節をのりきりましょう。
	10	金	麦ごはん		肉豆腐 野菜とじゃこの梅肉和え 黒糖ビーンズ	牛乳 牛肉 厚揚げ しらす わかめ 黒糖ビーンズ	米 麦 しらすき 砂糖 ごま油	人参 ねぎ たまねぎ 白菜 きゅうり 大根	
	13	月	麦ごはん		鶏肉と厚揚げのみそ煮 きびなごフライ2尾 ツナとアーモンドの和風サラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ きびなごフライ	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖 油 ごま油 アーモンド	人参 大根 ごぼう しいたけ いんげん キャベツ ブロッコリー	
	14	火	セルフドッグ (ウインナー)		クラムチャウダー コールスローサラダ	ウインナー 牛乳 あさり ベーコン 粉チーズ	パン 砂糖 じゃがいも バター ポタージュ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり	
	15	水	キャロットライス		魚の香味焼き ひじきサラダ 野菜スープ	牛乳 赤魚 枝豆 チキンハム ひじき ひよこ豆	米 麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも オリーブ油	もやし キャベツ たまねぎ ビーマン パセリ 人参	
豊野中学校リクエスト給食 テーマ「旬の食材を使った献立」									
	16	木	麦ごはん		キムチチゲスープ れんこんと豚肉の甘辛炒め アップルパイ	牛乳 ミートボール 豆腐 豚肉	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん アップルパイ	白菜キムチ ねぎ えのきたけ 白菜 大根 人参 れんこん いんげん	17日 ふるさとくまさんデー
ふるさとくまさんデー：熊本県産の冬野菜を使用した献立です。									
	17	金	麦ごはん		根菜のみそ汁 信田煮 切干大根のごまサラダ	牛乳 高野豆腐 信田煮 (だし: 煮干し)	米 麦 さつまいも ごま 砂糖 ねりごま	人参 大根 れんこん ごぼう ねぎ 切干し大根 きゅうり	冬野菜をたくさん使った献立です。れんこんとねぎは宇城市産です。
	20	月	麦ごはん		揚げ魚のおろしソース れんこんきんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 さば さつまいも 枝豆 豆腐 わかめ (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 米白絞油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 でんぶん	大根 れんこん えのきたけ ねぎ 人参	22日 冬至
	21	火	コーンライス		チリコンカン 一食いりこアーモンド フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 ヨーグルト 大豆	米 麦 バター じゃがいも 砂糖	コーン たまねぎ いんげん 人参 マッシュルーム パナナ みかん 黄桃 パイン	今年の冬至は22日です。冬至は、昼の長さが1年で一番短い日です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。
行事食：冬至の日の献立									
	22	水	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのゆずみそ和え ちりめんの佃煮	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん 厚揚げ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶん マヨネーズふうドレッシング	かぼちゃ たまねぎ 人参 生姜 しいたけ いんげん ブロッコリー カリフラワー キャベツ ゆず果汁	
行事食：クリスマス献立 セレクト主菜（アジフライまたはチキンメンチカツ）									
	23	木	ミルクパン		きのこのポタージュスープ ビーンズサラダ セレクト主菜・クリスマスゼリー	牛乳 粉チーズ ツナ アジフライ ミックス豆ビーンズ チキンメンチカツ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 バター 油 クリスマスゼリー マヨネーズ風ドレッシング	人参 たまねぎ コーン しめじ えのきたけ きゅうり	23日セレクト給食
	24	金	麦ごはん		白菜のねぎごまスープ 野菜の甘酢和え さんまおかか煮	牛乳 豚肉 厚揚げ さんまおかか煮	米 麦 ごま ごま油 砂糖	白菜 たまねぎ 人参 きくらげ ねぎ 大根 キャベツ しょうが	アジフライまたはチキンメンチカツのどちらかを選んでもらいました。

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

