



れい わ ねん がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
令和2年12月分 給食献立予定表



せとうちしゅうしほだがつこうきゅうしよくちゅうりじょう
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			家庭でとってほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
1 (火)	むぎ はん ぎゅうにゅう 小麦ご飯 牛乳 えびとチンゲンサイの中華炒め トックスープ	ぎゅうにゅう えび とうふ	にんにく しょうが チンゲンサイ しめじ もやし たらこ たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぱん トッポギ さとう	かいそうい 海藻類	510 620 717
2 (水)	みそ煮込み風うどん 牛乳 さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ	にんにく たまねぎ だいこん しょうが しろねぎ キャベツ	うどんめん あぶら さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	こぎかなるい 小魚類	564 707 835
3 (木)	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ りんご パナナ グリンピース キャベツ さやいんげん パイン ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーマレード さとう	ぎよかいるい 魚介類	569 691 799
4 (金)	アーモンドトースト 牛乳 チキンビーンズ 水菜と大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいず ちりめん	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ みずな だいこん とうもろこし	こめこしよくパン バター アーモンド さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	くだもの 果物	593 732 851
7 (月)	むぎ はん ぎゅうにゅう わかどり こうみ 小麦ご飯 牛乳 若鶏の香味だれかけ たちうおつみれのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく たちうお とうふ	しろねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	かいそうい 海藻類	518 631 729
8 (火)	むぎ はん ぎゅうにゅう いしかりなべ 小麦ご飯 牛乳 石狩鍋 れんこんの梅おかか和え こうなご佃煮	ぎゅうにゅう さけ とうふ かつおぶし こうなご	にんじん だいこん はくさい しめじ しろねぎ しゅんぎく キャベツ れんこん うめ ほうれんそう	こめ むぎ いもち くずきり さとう	まめい 豆類	535 652 797
9 (水)	とんこつ 豚骨ラーメン 牛乳 こんにゃく入りサラダ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん メンマ もやし チンゲンサイ だいこん みずな きくらげ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ミックスナッツ	いも類	553 672 776
10 (木)	むぎ はん ぎゅうにゅう あじフライ 小麦ご飯 牛乳 あじフライ 炊き合わせ 呉汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ だいず みそ	にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう はくさい だいこん かぼちゃ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう	きのこ類	603 729 898
11 (金)	こめこ 米粉パン 牛乳 コテージパイ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ペーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし パセリ	こめこパン バター なまクリーム あぶら マカロニ じゃがいも さとう	ぎよかいるい 魚介類	523 682 827
14 (月)	むぎ はん ぎゅうにゅう ぶたにく あか あ 小麦ご飯 牛乳 豚肉の赤じそ揚げ 白菜としめじのゆず香和え かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ あかじそ	こめ むぎ でんぱん あぶら さとう	こぎかなるい 小魚類	525 640 786
15 (火)	げたのそぼろどんぶり 牛乳 切り干し大根のみそ汁 あたご梨	ぎゅうにゅう げた とりにく ちくわ とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん しょうが あたごなし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	りょおうしよくやさい 緑黄色野菜	519 632 771
16 (水)	しつぽくうどん 牛乳 磯香和え 手作り豚まん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ のり ぶたにく とうにゅう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ	うどんめん あぶら さといも さとう でんぱん カステラミックス	くだもの 果物	561 703 831
17 (木)	チキンライス 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく えび ウインナー ペーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎよかいるい 魚介類	502 611 705
18 (金)	こめこ 米粉パン 牛乳 若鶏のレモンソース 白菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン チーズ	にんにく レモン にんじん たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	まめい 豆類	499 652 791
21 (月)	むぎ はん ぎゅうにゅう 小麦ご飯 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あつあげ	ゆず しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぱん あぶら	きのこ類	572 703 866
22 (火)	めんたいこ 明太子ご飯 牛乳 おでん かぶの酢漬け	ぎゅうにゅう めんたいこ ちりめん とりにく こんぶ あつあげ さつまあげ はんぺん たこボール	しょうが にんじん だいこん かぶ こまつな ちくわ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	りょおうしよくやさい 緑黄色野菜	513 630 775
23 (水)	ソフトめんボロネーゼ風 牛乳 イタリアンサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ペーコン チーズ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし さやいんげん	ソフトめん こむぎこ パンこ ドレッシング ケーキ あぶら	いも類	672 806 925

12月に使用している瀬戸内市の食材



- * 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * 10日はもってえねんじやーの日です。好き嫌いせず苦手なものにも挑戦しましょう。

12月22日は「冬至」です

「冬至」は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い一日です。この日に、かぼちゃを食べてゆず湯につかると、風邪を引かないと言われています。かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を健康に保つ栄養素が豊富で、風邪予防にぴったりです。



年末には大掃除をしましょう。一年の汚れをスッキリきれいに！
 一年でたまったほこりや汚れを落として、気持ちよく新しい年を迎えましょう！

