令和５年１２月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名 主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1（金）	ふわふわ丼（●きざみのり） 【牛肉・小麦・卵・大豆】		ほうれん草のごまずあえ 【小麦・大豆・ごま】		536 673 797 魚介類	牛乳 とうふ のり	牛肉 たまご	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ ほうれん草 だいこん	米 三温糖 ごま	むぎ ふ ごま油
4（月）	麦ごはん	石狩鍋 【鮭・小麦・大豆】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】	●味付けのり	483 606 717 種実類	牛乳 さけ みそ	とうふ 昆布 のり	にんじん しめじ しゅんぎく キャベツ うめ	だいこん はくさい 切干大根 みずな しそ	米 じゃがいも	むぎ 三温糖
5（火）	坦々めん 【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】		甘酢あえ 【小麦・大豆】	煮干しと大豆のあめがらめ 【小麦・大豆】	535 671 792 きのこ類	牛乳 大豆 くきわかめ	ぶた肉 みそ かえり	しょうが たまねぎ たけのこ もやし こまつな	にんにく にんじん チンゲンサイ だいこん	中華めん ごま油 黒砂糖	ごま でんぷん
6（水）	麦ごはん	豚肉の金山寺みそ焼き 【豚肉・小麦・大豆】	けんちん汁 【小麦・大豆】		483 611 727 海藻類	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	しょうが ねぎ にんじん しめじ 白ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん 干椎茸	米 ごま油	むぎ さといも
7（木）	セルフサンド（ホキフライ、野菜、●ノンエッグタルタルソース）　【パン：小麦・乳・大豆】 【ホキフライ：小麦・大豆】【ノンエッグタルタルソース：大豆・りんご】		もち麦スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメークコーヒー	534 668 793 大豆製品	牛乳 ウインナー	ホキ ほたて	キャベツ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	米粉パン パン粉 タルタルソース もちむぎ	天ぷら油 小麦粉 じゃがいも ミルメーク
8（金）	チキンカレーライス 【鶏肉・小麦・大豆】		ビーンズサラダ 【大豆】		591 724 859 種実類	牛乳 海藻ミックス ひよこ豆	とり肉 大豆 金時豆	にんじん にんにく ほうれん草 えだまめ マッシュルーム	たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 フレンチドレッシング	むぎ サラダ油
11（月）	麦ごはん	さばの塩焼き 【鯖・小麦・大豆】	キムチ鍋 【豚肉・小麦・大豆・さば・りんご】		534 671 795 いも類	牛乳 ぶた肉 厚揚げ	さば 昆布 みそ	しょうが だいこん もやし 白菜キムチ	にんじん しめじ 白ねぎ にら	米	むぎ
12（火）	しっぽくうどん 【うどん：小麦】【汁：豚肉・小麦・大豆】		ゆず香あえ 【小麦・大豆】	いもかりんとう 【アーモンド】	545 683 806 海藻類	牛乳 油揚げ	ぶた肉 ちくわ	しょうが にんじん ねぎ こまつな ゆず	ごぼう だいこん はくさい しめじ	うどん さつまいも アーモンド	さといも 天ぷら油 砂糖
13（水）	中華丼 【豚肉・鶏肉・いか・小麦・大豆】	焼きぎょうざ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	ばんさんすう 【小麦・大豆】		517 637 806 いも類	牛乳 いか ぎょうざ	ぶた肉 ほたて くきわかめ	しょうが たまねぎ しめじ はくさい キャベツ	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	米 でんぷん 春雨	むぎ ごま油 三温糖
14（木）	米粉キャロットパン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナのチーズ焼き　【大豆・乳】	チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		503 666 813 果物	牛乳 チーズ とうふ	ツナ ベーコン	たまねぎ ピーマン セロリー エリンギ チンゲンサイ	とうもろこし マッシュルーム にんじん はくさい	米粉キャロットパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
15（金）	麦ごはん	いわしのおろし煮 【小麦・大豆】	もってぇねんジャーの日 かす汁【豚肉・大豆・小麦】	●しそひじき 【小麦・大豆】	594 741 876 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 みそ	いわし 油揚げ ひじき	だいこん にんじん はくさい しゅんぎく	しょうが ごぼう 干椎茸 しそ	米 でんぷん さといも 三温糖	むぎ 天ぷら油 さけかす
18（月）	麦ごはん	ヤンニョムチキン 【鶏肉・小麦・大豆】	わかめスープ 【鶏肉・小麦・大豆】	みかん	577 718 848 いも類	牛乳 とうふ わかめ	とり肉 ほたて	しょうが たまねぎ もやし ねぎ にんにく	にんじん 干椎茸 はくさい みかん	米 でんぷん 三温糖	むぎ 天ぷら油
19（火）	とんこつラーメン 【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		大根サラダ 【小麦・大豆】	★さつまいもと栗のタルト【大豆】	538 654 755 大豆製品	牛乳 なると	ぶた肉	しょうが きくらげ メンマ ねぎ だいこん	にんじん もやし キャベツ とうもろこし 葉だいこん	中華めん 三温糖 さつまいもと栗のタルト	ごま油
20（水）	冬至こんだて 麦ごはん	さわらのゆずみそかけ 【小麦・大豆】	かぼちゃのそぼろ煮 【鶏肉・小麦・大豆】	●野菜と雑穀のかむふりかけ	560 701 831 魚介類	牛乳 みそ 平天 かつおぶし	さわら とり肉 昆布	ゆず たまねぎ いんげん とうもろこし トマト　京菜	しょうが かぼちゃ 広島菜 だいこん葉 モロヘイヤ	米 砂糖 三温糖 キヌア	むぎ じゃがいも ひえ でんぷん
21（木）	クリスマスこんだて 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のレモンソースかけ　【鶏肉・小麦・大豆】	そえ野菜 白菜の豆乳スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★クリスマスイチゴケーキ 【大豆】	609 761 900 きのこ類	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	にんにく レモン こまつな にんじん レッドキャベツ	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい	米粉パン でんぷん イタリアンドレッシング 米粉 クリスマスイチゴケーキ	三温糖 じゃがいも

※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。

※〇印は瀬戸内市基本献立です。

※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【　】に載せています。

※米粉パン、米粉キャロットパン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※15日は「もってぇねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

１２月の瀬戸内市産食材使用予定

米　小麦粉　白菜　キャベツ　レッドキャベツ　小松菜
ほうれん草　だいこん　葉だいこん　にんじん　みかん

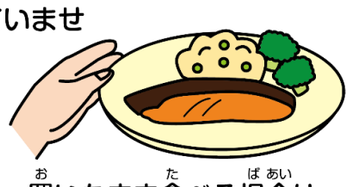
食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方

４本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。