

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
1	木	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ いちごゼリー	牛乳 牛もも角切 クリーム	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん いちごゼリー マッシュルーム	パン じゃがいも 上白糖 サラダ油 デミグラスソース ドレッシング	707	844	867
5	月	あんかけうどん 牛乳 いかの笑ぶら たくあん入りポイルキャベツ	牛乳 豚肉もも たまご いか天	キャベツ しょうが 千切りたくあん にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ぶなしめじ	うどん でんぶん ごま ごま油 菜種油 サラダ油	611	731	746
6	火	キムたくごはん 牛乳 トック ミックス種実	牛乳 とうふ さげ角切 豚肉もも やきぶた	グリーンピース 千切りたくあん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キムチ 干しいたけ	あさひ米 強化米 トック ミックス種実 ごま ごま油	607	708	723
7	水	ごはん 牛乳 大根のオムライス さつまいもの中華和え あたごなし	牛乳 だいず 豚肉もも	さやいんげん しょうが だいこん にんじん にんにく 白ねぎ あたごなし	あさひ米 強化米 さつまいも でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	597	685	730
8	木	米粉パン 牛乳 まぐろのオーロラソース のり塩ポテト コンソメスープ	牛乳 青のり まぐろ角切り ベーコン 白みそ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん はくさい パセリ	パン 岡山県産米粉 じゃがいも 上白糖 菜種油	635	771	793
9	金	ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布の酢の物 みかん	牛乳 厚揚げ 細切りこんぶ しらす干し ちくわ 牛肉ミンチ うずら卵 赤みそ	キャベツ だいこん チンゲン菜 にんじん みかん	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油	605	692	735
12	月	ホットドック 牛乳 ミネストラスープ ブチアップパイ	牛乳 てぼう豆 ベーコン ロングウインナー 粉チーズ	キャベツ セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ	胚芽パン マカロニ サラダ油 アップパイ	703	822	833
13	火	ごはん 牛乳 豆腐チゲ ナムル アセロラゼリー	牛乳 とうふ 焼のり 豚肉もも 中みそ	にんにく にんにく 白ねぎ はくさい キムチ ほうれんそう もやし	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 アセロラゼリー	582	662	702
14	水	【リザーブ給食】 カレーライス 牛乳 海藻サラダ Aランチ: ホキフライ みかん Bランチ: トンカツ キウイフルーツ	牛乳 海藻ミックス しらす干し 牛肉スライス ホキフライ 豚カツ	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし みかん キウイ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油 カレールウ	A:687	774	818
15	木	米粉パン ターロール 牛乳 ポトフ コールスローサラダ ミニワッフル	牛乳 豚肉もも角 ウインナー	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん	パン じゃがいも 上白糖 オリーブ油 ミニワッフル	718	857	871
16	金	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ほうれんそうのごまあえ けんちん汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さわら 若鶏もも肉 中みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 ごま ねりごま ごま油	629	724	762
19	月	ソフトめんチキンマトソース 牛乳 大根サラダ 【大】 クリスマスケーキ	牛乳 若鶏もも肉 ミックスチーズ	水菜 だいこん たまねぎ ホールコーン トマト缶 にんじん にんにく パセリ マッシュルーム	ソフトめん でんぶん 上白糖 アーモンド オリーブ油 ショートケーキ	774	851	870
20	火	ごはん 牛乳 親子煮 根菜の塩麹和え のりの佃煮	牛乳 大野豆腐 ひじき のりつくだ煮 若鶏もも肉 たまご	さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ れんこん	あさひ米 強化米 塩こうじ じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ	649	750	800
21	水	ごはん 牛乳 焼きししゃも 白菜の甘酢あえ かぼちゃのほうとう	牛乳 あぶらあげ しらす干し さげ角切 ししゃも 若鶏もも肉 中みそ 赤みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい ゆず	あさひ米 強化米 うどん さといも 上白糖 ごま サラダ油	590	672	712
22	木	米粉粉ツツパリ 牛乳 フライドチキン カラフルマリネ ジュリアンヌスープ	牛乳 いか ベーコン 若鶏肉もも たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン汁	パン 薄力粉 でんぶん 菜種油 サラダ油 クラッカー	693	846	859
23	金	【大】サイコロステーキ丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ みそ汁	牛乳 とうふ わかめ 塩わかめ 牛もも角切 中みそ 赤みそ	キャベツ しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ りんご レモン	あさひ米 強化米 上白糖 ごま サラダ油	632	730	780

※【大】『12月の大好きメニュー』

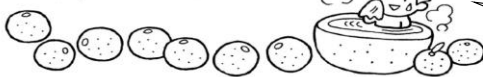
高等部 生活コース 1年生のみなさん

「サイコロステーキ丼」と「クリスマスケーキ」を替えてくれました。  
12月14日(水)にはリザーブ給食あります。

12月の行事と食べ物のお話  
(おうちの人とよみましょう。)



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、春からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝説があるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。



今年の冬至は、  
12月22日(木)です。

年越しに食べるものは?



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。  
①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。  
②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。  
③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。  
また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。