



令和元年 12月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

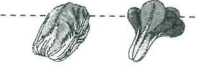
にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゆう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	
2 月	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき みそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ かぼちゃ えのきだけ ねぎ しょうが	今年も残り一ヶ月あまり。月日が経つのは本当に早いですね。来年も元気で過ごせるように食生活を大切にしましょう。これからかぜや感染性胃腸炎が流行する時期になります。特に食事の手洗いは念入りに。うがいも忘れずにしましょう。
3 火	しょくぼん		てづくりにくだんごスープ ポテトエッグサラダ みかん	ぎゅうにゆう とりにく とうふ たまご ハム みそ	しょくパン じゃがいも はるさめ ぼんこ マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンさい きゅうり みかん	
4 水	12/7(土) の振替休日						
5 木	チキンピラフ		コロッケ たまごスープ	ぎゅうにゆう とりにく ばにく ベーコン たまご	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン いんげん しめじ ほうれんそう	
6 金	むぎごはん		しせんどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ きくらげ	
7 土	むぎごはん		ハヤシライス 海藻サラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ハム わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しめじ	
9 月	とりそぼろごはん		れんこんサラダ すましじる	ぎゅうにゆう とりにく とうふ わかめ ハム かまぼこ みそ たまご	こめ むぎ マヨネーズ ごま	にんじん えのきだけ れんこん きゅうり しいたけ えのきだけ しょうが	
10 火	あげパン		ごもくうどん ピーンズサラダ	ぎゅうにゆう かまぼこ とりにく わかめ ミックスピーンズ ツナ	こっぺパン うどんめん さとう あぶら きなこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ レタス ブロッコリー コーン	
11 水	むぎごはん		とりにくとだいこんのにも なやき	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ あぶらあげ ベーコン しらすぼし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ いんげん はくさい もやし こまつな	
12 木	むぎごはん		いわしのかばやき ぶたじる かぶのあまずあえ	ぎゅうにゆう いわし ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぶ しょうが	
13 金	さつまもごはん		あげとうふのあんかけ だごじる	ぎゅうにゆう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	こめ こむぎこ さつまいも さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ だいこん ごぼう	
16 月	むぎごはん		みずたき ごもくきんぴら みかん	ぎゅうにゆう とりにく ぎゅうにく つみれ とうふ だいず てんぷら	こめ むぎ マロニー さとう あぶら こんにゃく	はくさい えのきだけ にんじん ねぎ しめじ ごぼう ピーマン みかん	
17 火	こめこパン		ちゃんぽん さかなのチリソース チルドチョコ	ぎゅうにゆう ぶたにく いか かまぼこ しろみざかな	こめこパン ちゅうかめん さとう あぶら チルドチョコ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく	
18 水	カレーライス		ツナサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが	
19 木	むぎごはん		さんまのみぞれに アーモンドあえ かきたまじる	ぎゅうにゆう さんま たまご かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ	
20 金	セルフおにぎり (のり・うめぼし)		かぼちゃのそぼろに しらすあえ	ぎゅうにゆう とりにく しらすぼし ちぎりあげ わかめ のり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく ごま	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	
23 月	びびんバ		ワンタンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご かまぼこ あかみそ	こめ むぎ わんたん さとう あぶら ごま	もやし こまつな にんじん にら キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ チンゲンさい	
24 火	ゆかりごはん		とりのからあげ とうふときのこのスープ レタス デザート	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ベーコン	こめ むぎ こむぎこ あぶら デザート	にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ こまつな レタス	

12日

ふるさとくまさんデー

★菜焼き★

熊本の郷土料理です。白菜や小松菜など、秋から冬にかけてとれる葉物野菜を炒めるシンプルな料理です。野菜を無理なくたくさん食べることが出来ます。給食では、ベーコンやちりめんじゃこ、油揚げも入れて作ります。



12月22日

冬至には「ん」のつく食べ物を！

冬至には、かぼちゃを食べゆず湯に入りの習わしがあります。その他にも「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれるとも言われています。ちなみにかぼちゃは「なんきん」ともいいます。

★4日いもにじる★

山形の郷土料理芋煮をアレンジした料理です。里芋以外の具材には決まりはなく、味付けもしょうゆやみそ等、各家庭や地域によってもさまざまです。



献立は物資の都合により変更することがあります。