



# 令和6年度 12月予定献立表



ひょう	しゅしよく	きゅうにゆ	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
○ 2	げつ	パインパン	ポークビーンズ にんじんサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン だいたい サラダチキン	ばん さとう あぶら じゃがいも オリーブゆ さつまいも バター カシュナッツ	パインアップル にんじん コーン マッシュルーム カットトマト きゅうり たまねぎ えだまめ	<b>2日:キャラメルポテト</b> 大学いもの洋風バージョンです。キャラメルソースで揚げたいもを絡めます♪
3	か	むぎごはん	かきたまじる さばのみそに アーモンドあえ	ぎゅうにゆう たまご とうふ だしかつお こんぶ さばみそに	こめ むぎ じゃがいも でんぶん アーモンド さとう	しいたけ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ コーン	<b>6日:有機農業の日献立</b> 12月8日は有機農業の日です。有機農業で栽培されているれんこんを使ってきんぴらを作ります。
4	すい	むぎごはん	にくわんたんスープ とりとレバーのレモンあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく レバー とりにく	こめ むぎ ワンタン あぶら でんぶん さとう	キャベツ にんじん ねぎ もやし きくらげ たまねぎ レモン えだまめ	<b>9日:北海道の料理</b> 12月は北海道の料理を紹介し、みそラーメンは、スープとめんを別にお届けするので、クラスでスープにめんを入れて、よく混ぜてからつき分けてくださいね!
○ 5	もく	むぎごはん	チキンとまめのカレー ほうれんそうとりんごのサラダ	ぎゅうにゆう とりにく だいたい ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド オリーブゆ さとう	セロリ にんじん たまねぎ リンゴピューレ ほうれんそう キャベツ りんご レモン	<b>9日:北海道の料理</b> 12月は北海道の料理を紹介し、みそラーメンは、スープとめんを別にお届けするので、クラスでスープにめんを入れて、よく混ぜてからつき分けてくださいね!
<b>有機農業の日献立 + まごわやさしい和食の日 :ま:あげ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:いわし し:えのき い:じゃがいも</b>							
6	きん	むぎごはん	じゃがいもとこまつなごまみそ いわしのたつたあげ 1きれ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゆう あげ わかめ いわしたつたあげ ぎゅうにく ちくわ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら さとう	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん つきこんやく いんげん	<b>11日:もち麦ごはん</b> もち麦は小麦の仲間の雑穀です。食物繊維が豊富で、ぶちぶちとした食感が楽しい食材です。給食では九州産のもち麦を使います。よくかんで食べましょう!
<b>他県のふるさと給食【北海道】</b>							
9	げつ	カットまるパン	みそラーメン ホッケフライ ナッツのマスタードサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム ホッケフライ	ばん さとう ごまあぶら バター ちゅうかめん あぶら カシュナッツ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり	
10	か	むぎごはん	とうふのちゅうかに ひごしゅうまい 1こ かりかりきゅうり	ぎゅうにゆう とうふ かまぼこ ぶたにく しゅうまい	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり つぼづけ しょうが	
11	すい	もちむぎごはん	わかめスープ ぶたにくのしょうがやき くまもとけんさんみかんゼリー	ぎゅうにゆう わかめ ベーコン さかなすりみボール ぶたにく あつあげ	こめ もちむぎ じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら でんぶん みかんゼリー	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ピーマン	
12	もく	むぎごはん	のっぺいじる とんかつのだいこんおろしかけ まめひじきサラダ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ だしかつお こんぶ ひじき ツナ ローストンカツ だいたい	こめ むぎ さともいも でんぶん あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ カットこんにやく えだまめ	
13	きん	むぎごはん	みそおでん ブロッコリーのマヨおなかあえ いっしょくふりかけ	ぎゅうにゆう とりにく こんぶ うずらたまご あつあげ ふりかけ がんもどき さつまあげ いかかつお	こめ むぎ さともいも じゃがいも マヨネーズふうドレッシング	カットこんにやく にんじん だいこん ブロッコリー コーン デコポンポンず	
○ 16	げつ	しよくパン	ふゆのミネストローネ フルーツクリーム ウインナーのカレーソテー	ぎゅうにゆう ベーコン だいたい なまクリーム ウインナー	ばん さとう オリーブゆ バター マカロニ	だいこん カリフラワー れんこん えだまめ にんじん たまねぎ はくさい トマト みかん パイン もも レモン こまつな	
17	か	むぎごはん	すきやきふうにも のさきいかとナッツのかみかみあえ ぼんかん	ぎゅうにゆう ぎゅうにく とうふ するめ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド マヨネーズふうドレッシング	はくさい たまねぎ しらたき にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり ぼんかん	
18	すい	むぎごはん	ぶたじる メバルのてりやき ひじきのいために	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ いりこ メバルのてりやき ひじき あげ とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	カットこんにやく にんじん ねぎ だいこん ごぼう つきこんにやく いんげん	
<b>ふるさとくまんでー</b>							
19	もく	こぎつねごはん	おやこうどん れんこんとじゃこのサラダ	あげ とりにく だいたいミート ぎゅうにゆう たまご かまぼこ こんぶ だしかつお ちりめん	こめ むぎ あぶら さとう ごま うどん マヨネーズふうドレッシング	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん コーン こまつな キャベツ	<b>24日:サラダリクエスト</b> たくさんのリクエストありがとうございました！リクエストの結果を発表します！
<b>冬至献立</b>							
20	きん	むぎごはん	かぼちゃのそぼろに いわしのカリカリフライ1び やさしいゆずみそあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく こうやどうふ サラダチキン いわしかりフライ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	かぼちゃ にんじん しいたけ カットこんにやく いんげん キャベツ もやし きゅうり ゆずかじゅう	1位:カシュチップサラダ 2位:かりかりきゅうり 3位:ポテトサラダ 4位:りっちゃん 元氣サラダ 5位:パンサンデー
<b>クリスマス献立★</b>							
○ 23	げつ	コッペパン	かぶ入りポターージュ グリルチキン ラタトゥイユクリスマスケーキ	ぎゅうにゆう ベーコン いんげん こなチーズ グリルチキン	パン オリーブゆ じゃがいも さとう クリスマスケーキ	かぶ にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン なす カットマト スズキニ バジル	1位と2位はなんと1票差!!ということ、12月の献立は1位と2位、どちらも取り入れています♪
<b>サラダリクエスト【1位:カシュチップサラダ】JA熊本うき様より、トマトを寄贈していただきます♪感謝していただきますよ!</b>							
○ 24	か	とりにくとコーンのピザ	ポトフ カシュチップサラダ	とりにく ぎゅうにゆう ベーコン だいたい チェダーチーズ	こめ むぎ あぶら バター オリーブゆ じゃがいも さとう ごまあぶら カシュナッツ ポテトチップス	コーン にんじん セロリ トマト キャベツ レタス きゅうり えだまめ はくさい	

※都合により、献立や材料の一部を変更することがあります。ご了承ください。

## 大晦日 3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

- ① 体を温める
- ② 月が隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?

- ① 白豆
- ② 赤豆
- ③ 緑豆

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など、たくさん行事がありますね! お手伝いをしたり、行事食を味わったり、日本の文化に触れる機会を作ってみましょう!

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

- ① アジ
- ② ブリ
- ③ ウナギ

**ごたえ**

Q1=② (旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③  
 Q4=① (細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断り切る」などの由来もある) Q5=②