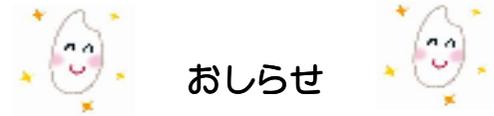


日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
1 (木)			タンドリーチキン	さとう	とりにく とうにゆう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこじ	632 33.0 20.3	
			ぐたくさんコンソメスープ	いんげんまめ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	コンソメ		
			ミルクメーカー(コーヒー)	ミルクメーカー(コーヒー)					
2 (金)			ハヤシライス	じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん マッシュルーム	ガラだし ワイン ケチャップ ハヤシルウ	684 21.9 19.8	
			だいこんサラダ (ごまドレッシング)	ごまドレッシング	だいこん ブロッコリー にんじん				
5 (月)			ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしょう みりん	585 27.0 15.6	
			かぶらじる	かたくりこ	いとかまぼこ	かぶ はくさい にんじん みつば	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお		
6 (火)			ほうとう	郷土料理	さといも うどんめん	みそ とりにく	かぼちゃ しめじ ねぎ にんじん	かつおだし さけ しょうゆ	565 26.4 12.1
			はくさいとささみの ゆずふうみ		さとう	とりにく	はくさい にんじん ゆずかじゆう	さけ しょうゆ	
			のりのつくだに			のりのつくだに			
7 (水)			マーボー豆腐どんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ み そ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゆうかだし さけ	638 31.1 20.6	
			ちゆうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	かうだし しょうゆ さけ しお		
8 (木)			キャベツメンチカツ (ソース)		キャベツメンチカツ		ソース	702 33.5 27.9	
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし			
			とりときのこのスープ (みかんジャム)	みかんジャム	とりにく	はくさい にんじん しめじ えのき こまつな ほししいたけ	ガラだし さけ しょうゆ		
9 (金)			だいこんごはん		あぶらあげ	だいこん	かつおだし さけ しょうゆ しお	641 31.8 26.6	
			さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		さけ		
			すましじる			はくさい こまつな えのき ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ みりん		
12 (月)			ビーフシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゆうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん	ケチャップ ビューレ ガラだし ソース	650 24.7 22.1	
			はくさいのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	げんえんわふうドレッシング	ツナ	はくさい こまつな とうもろこし			

こんだて さいりようこうにゆう つごう たしやうへんこう
* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。



おしらせ

12月上旬から、給食のお米が新米に変わります。
また、これまで本校では胚芽米を使用しておりましたが、
精米機器の老朽化により胚芽米の供給が終了し、令和4
年度産のお米から、「金賞健康米」に切り替わります。
「金賞健康米」は、近畿大学農学部共同研究で胚芽周辺の
栄養成分の一部を残した新製法により、精白米よりも栄養価が
高いお米として紹介されています。食感や味は、通常精米の
白ご飯とほとんど変わりなく、ふっくらとしておいしいです。

12月6日(火) 郷土料理

山梨県 「ほうとう」

「ほうとう」は山梨県の郷土料理で、平たく伸ばした麺にか
ぼちゃなどの野菜を入れて味噌仕立ての汁で煮込んで作る体
が温まるお料理です。
名前の由来にはいくつかの説があります。中国から伝わっ
た小麦粉でつくる「はくたく」というお菓子の名前からという
説、武田信玄が戦で食べていた陣中食であり、自らの刀で
具材を刻んだことから「宝刀(ほうとう)」と名づけられたと
いう説などがあります。



山梨県



12月14日(水) 郷土料理

北海道 ①「開拓丼」

「開拓丼」は北海道の開拓時代を表現したメニューだとい
われています。ご飯に、ひき肉とひじき、とうもろこしなどの
野菜が入った具をかけて食べる料理です。味付けはみそ味で
す。



北海道

令和4年度

12月こんだてひょう

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる		
13 (火)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	かんこくふうすきやき ビーフンのちゆうかサラダ	さとう ごまあぶら しらたき ごま ビーフン さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム わかめ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが きゆうり キャベツ にんじん	しょうゆ さけ コチュジャン しょうゆ す	602 29.0 19.1
14 (水)	 かいたくどん	 ぎゆうにゆう	かいたくどん	さとう あぶら	ぶたにく ひじき みそ	たまねぎ とうもろこし にんじん しょうが	さけ みりん しょうゆ かつおだし	660 32.1 19.0
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	かつおだし しょうゆ	
			さんぺいじる	じゃがいも こんにやく	さけ とうふ	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	かつおだし さけ しお しょうゆ	
15 (木)	 むらさきいも パン	 ぎゆうにゆう	ミートボールのトマトに	さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	がうだし しお ケチャップ ソース ビューレ	642 25.1 17.4
			だいこんとハムのマリネ	オリーブオイル さとう	ハム	だいこん にんじん	す しお	
			やさいゼリー			やさいゼリー		
16 (金)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	とりとがんものにももの	さとう こんにやく	がんもどき とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	551 24.4 15.8
			ほうれんそうのおひたし	さとう ごま		ほうれんそう しめじ にんじん	しょうゆ みりん	
19 (月)	 ハムピラフ	 ぎゆうにゆう	ハムピラフ		ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	コンソメ しお ワイン ガラだし	621 23.0 20.3
			ミニグラタン	ミニグラタン (じゃがいも こめこ)	ミニグラタン (とうにゆう おから)	ミニグラタン (ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし)		
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ しお しょうゆ ガラだし	
20 (火)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	たらのきのこあんかけ	かたくりこ	たら	まいたけ しめじ ほししいたけ しょうが にんじん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	537 27.3 11.7
			しゅんぎくのごまあえ	ごま さとう		しゅんぎく はくさい	しょうゆ みりん	
			いろいろやさいふりかけ			いろいろやさいふりかけ		
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
21 (水)	 ぎゆうどん	 ぎゆうにゆう	ぎゆうどん	あぶら さとう しらたき	ぎゆうにく	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ しお さけ かつおだし	594 27.1 22.2
			あおなのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
22 (木)	 アップルパン	 のむ ヨーグルト	ハンバーグ (ケチャップ)		ハンバーグ		ケチャップ	702 26.3 15.8
			かぼちゃのとうにゆうスープ	コーンスターチ	とうにゆう	かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー	ガラだし コンソメ しお しょうゆ	

12月14日(水) 郷土料理

ほっかいどう ②「さんぺいじる」

「さんぺいじる」は北海道の郷土料理のひとつ。昆布で出汁をとり、サケ(鮭)、ニンジン、タラ、ホッケなどの魚をダイコン、ニンジンなどの根菜類やジャガイモと一緒に煮た塩汁で、冬の名物料理です。

給食では、鮭を入れていただきます。



サケ

12月22日(木)

行事食 冬至献立

今年の「冬至」は12月22日です。「冬至」とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなる日のことです。

冬至の日には「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。かぼちゃを食べるのは、「ん」がつく物を食べると運が良くなるという言い伝えがあったためと言われています。(かぼちゃ=なんぎん)

また、かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。「風邪をひかないように」という願いも込められていると言われています。

