

12月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;"> <p>ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;"> <p>お玉マークを目安に 盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>1杯半</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>このマークのおかずは 小学校給食と同じ メニューです</p> </div> <div style="margin-top: 10px;">  </div>				
				<p>1 ごはん みそおでん</p> <p>コーンしゅうまい 小松菜とエリンギのソテー 春雨の和え物</p> <p>春雨はさつまいもやじゃがいも、緑豆などのでんぷんから作られます。ピーンは春雨に似ていますが、米から作られます。</p> <p>1杯 </p>
<p>4 ごはん じゃがいものミルクスープ</p> <p>キャベツミンチカツ 切干大根のカレーツナマヨ和え 野菜ふりかけ みかんゼリー</p> <p>切干大根は、大根を細く切って干したものです。干すことで水分が抜けて日持ちが良くなり、保存食となります。野菜ふりかけの空き袋とみかんゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>5 ごはん 豚肉のデミグラスソース煮</p> <p>きびなごカリカリフライ チンゲン菜とウインナーの炒め物 白菜と竹輪の煮物</p> <p>きびなごは、鹿児島県でよく食べられる小魚です。きびなごカリカリフライは骨に気をつけて食べましょう。</p> <p>1杯 </p>	<p>6 ごはん わかめスープ</p> <p>ハンバーグのトマトソースかけ ひじきの煮物 フルーツ杏仁豆腐 ほうれん草のじゃこ和え</p> <p>ほうれん草のじゃこ和えに入っているちりめんじゃこは、カタクチイワシの赤ちゃんです。カルシウムが多く含まれ骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。</p>	<p>7 ごはん スタミナ炒め</p> <p>竹輪のいそべ揚げ ポテトサラダ インゲンとコーンのソテー</p> <p>竹輪のいそべ揚げは家でも簡単に作ることができます。小麦粉と青のり、水を混ぜた中に竹輪をくぐらせ、油で揚げると出来上がりです。ぜひ作って 1杯 </p>	<p>8 ミルクパン(AC) ※ 米粉豆乳パン(B) コーンポタージュ</p> <p>フライドチキン ガトーショコラ 大根のサラダ</p> <p>今日のデザートはガトーショコラです。ガトーショコラはフランス語でチョコレートケーキという意味です。パンの袋とガトーショコラの空き袋はストローなどと一緒に大きなビニール袋に入れてください。</p>
<p>11 ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>赤魚のレモンしょうゆかけ マカロニサラダ きんぴらごぼう りんご缶</p> <p>豆腐のみそ汁は、だし昆布とけずり節でしっかりだしを取り、二種類のみそを使って味付けしています。赤魚は骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>12 ごはん ポトフ</p> <p>チキンカツ チャプチェ 白菜の梅おかか和え</p> <p>白菜は冬に旬を迎える野菜のひとつです。あたたかい鍋料理には欠かせない野菜です。</p> <p>1杯 </p>	<p>13 コッペパン パンブキンスープ</p> <p>白身魚フライのソースかけ ほうれん草の和え物 ごぼうサラダ チョコレートクリーム</p> <p>パンの袋とチョコレートクリームの空き袋はストローなどと一緒に大きなビニール袋に入れてください。白身魚は骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>14 ごはん 大根のすまし汁</p> <p>鶏肉のから揚げ きのこスパゲティ 小松菜のサラダ</p> <p>小松菜のサラダは、小松菜の緑、にんじんのオレンジ、とうもろこしの黄色がとてもきれいなサラダです。目でも楽しみながら食べましょう。</p>	<p>15 ごはん ハヤシライス</p> <p>かぼちゃチーズフライ キャベツのソテー ブロッコリーのおかか和え</p> <p>ブロッコリーのおかか和えは、ブロッコリーとかつお節をあえ、しょうゆで軽く味付けしています。ハヤシライスのルウはご飯にかけて食べましょう。</p> <p>2杯 </p>
<p>18 ごはん 白菜のコンソメスープ</p> <p>さばのみりんづけ チリコンカン ほうれん草のソテー</p> <p>チリコンカンとは、アメリカの南部、テキサス州の郷土料理です。ひき肉と豆、野菜、チリパウダーを煮込んだもので、ご飯にかけたりパンにはさんで食べます。さばは骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>19 ごはん 豚どん</p> <p>れんこんのはさみ揚げ もやしとささみの和え物 さつまいものあま煮</p> <p>豚どんはたっぷりの豚肉と野菜を甘辛く炊いたものです。ご飯にかけて食べましょう。</p> <p>1杯 </p>	<p>20 ごはん 五目汁</p> <p>さけの塩焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め かぼちゃのサラダ パイナップル缶</p> <p>五目とは「いろいろなものが混じっている」という意味です。さけは骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>21 ごはん マーボー豆腐</p> <p>ひじき入りぎょうざ チンゲン菜のソテー ジャーマンポテト</p> <p>ひじきは海藻の仲間です。6つの食品群の中の第2群のひとつで、ミネラルが多く含まれます。</p> <p>1杯 </p>	<p>12月22日は 冬至です</p> <p></p> <p>この日はゆず湯に入ったりかぼちゃを食べるとかぜをひきにくいそうです</p>

箸・ナフキンを毎日持ってきてきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)