令和4年度

今月の給食の目標
にほんのしょくぶんか
をつたえよう

12月　よていこんだてひょう

とまりしょうがっこう

ひにち/ようび	ごはん	MILK	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる
1/木	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき のりずあえ さつまじる		**ぎゅうにゅう** **ぶたにく** のり **あぶらあげ** **みそ**	しょうが **ほうれんそう** **キャベツ** **もやし** **にんじん** **しめじたけ** **しろねぎ**	**こめ** むぎ さとう ごま **さつまいも** **こんにゃく**
2/金	さつまいもごはん	○	あじフライ にびたし とうふとだいこんのすましじる		**ぎゅうにゅう** **あじ** **さつまあげ** かまぼこ **とうふ** わかめ	**こまつな** **にんじん** **はくさい** **だいこん** **しろねぎ** **えのきたけ**	**こめ** **さつまいも** こむぎこ パンこ あぶら
5/月	むぎごはん	○	さわらのマヨやき だいこんサラダ しろねぎシチュー		**ぎゅうにゅう** **さわら** **みそ** **とりにく**	**しろねぎ** **だいこん** **キャベツ** **ブロッコリー** えだまめ **はくさい** **にんじん** パセリ **しめじたけ**	**こめ** むぎ あぶら たまごぬきマヨネーズ こむぎこ **さつまいも**
6/火	むぎごはん	○	しのだに ひじきのサラダ ごぼうのみそしる		**ぎゅうにゅう** あぶらあげ とりにく ひじき チキンハム **あぶらあげ** **みそ**	コーン **きゅうり** **ほうれんそう** ごぼう **だいこん** **なめこ** **にんじん** **しろねぎ**	**こめ** むぎ さとう **こんにゃく** ごまあぶら
7/水	むぎごはん	○	**せんしゅうキャベツのキャベツやき** かんぴょうのきんぴら **せんばじる**		**ぎゅうにゅう** **ぶたにく** さきいか **さば** **たまご**	せんしゅうキャベツ ねぎ べにしょうが かんぴょう ごぼう **にんじん** いんげん **だいこん** **しいたけ** **はくさい**	**こめ** むぎ こむぎこ たまごぬきマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら
8/木	むぎごはん	○	はたはたのからあげ じゃこあえ よせなべ	はなごしょがき	**ぎゅうにゅう** **はたはた** ちりめんじゃこ けずりぶし **とりにく** **とうふ** つくねだんご	キャベツ **もやし** **にんじん** **チンゲンサイ** **こまつな** **はくさい** **えのきたけ** **しろねぎ** **はなごしょがき**	**こめ** むぎ あぶら じゃがいもでんぷん ごま
9/金	どんどろけめし	○	とりにくのらっきょうソース さんしょくあえ かきたまじる		**ぎゅうにゅう** **とうふ** **あぶらあげ** **とりにく** わかめ **たまご**	**らっきょう** **にんじん** ごぼう グリンピース **ほししいたけ** しょうが **ほうれんそう** コーン キャベツ **えのきたけ** **しろねぎ**	**こめ** むぎ あぶら さとう ふ じゃがいもでんぷん
12/月	むぎごはん	○	ながいものぴりからいため マカロニサラダ フリルレタスのスープ		**ぎゅうにゅう** **ぶたにく** **みそ** **ベーコン**	たまねぎ **にんじん** **こまつな** **トマト** しょうが **きゅうり** **キャベツ** にんにく **フリルレタス** **しろねぎ** **しめじたけ**	**こめ** むぎ **ながいも** ごまあぶら さとう じゃがいもでんぷん スパゲッティ たまごぬきマヨネーズ
13/火	むぎごはん	○	かれいのからあげ だいこんのカレーそぼろに もずくじる		**ぎゅうにゅう** **かれい** **ぶたにく** もずく **とうふ** かまぼこ	**だいこん** たまねぎ **にんじん** ねぎ にんにく **しろねぎ** **えのきたけ**	**こめ** むぎ こむぎこ あぶら じゃがいもでんぷん
14/水	むぎごはん	○	イタリアンチキン ツナサラダ かぶのスープ		**ぎゅうにゅう** **とりにく** チーズ まぐろのスープに **だいず**	**しめじたけ** ピーマン **キャベツ** あかパプリカ **きゅうり** たまねぎ **かぶ** **にんじん** **ブロッコリー**	**こめ** むぎ じゃがいも さとう
15/木	むぎごはん	○	しろみさかなのフライ だいずのふくめに こまつなとあつあげのみそ汁		**ぎゅうにゅう** **さわら** **だいず** **さつまあげ** **あつあげ** **みそ** こんぶ	ごぼう **にんじん** いんげん **こまつな** たまねぎ **なめこ**	**こめ** むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう **こんにゃく**
16/金	むぎごはん	○	アンサンブルエッグ にんじんしりしり にくだんごのスープ		**ぎゅうにゅう** **たまご** チーズ まぐろのスープに にくだんご **ベーコン**	コーン **ブロッコリー** たまねぎ **にんじん** あかパプリカ **もやし** **チンゲンサイ** **たけのこ** **しろねぎ** **ほししいたけ** パセリ	**こめ** むぎ さとう ごま
19/月	ほしぞらまいごはん	○	とうふちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ さといものそぼろに	おうしゅうなし	**ぎゅうにゅう** **とうふちくわ** **ぶたにく** **さつまあげ** あおのり	**キャベツ** **もやし** **にんじん** **ほうれんそう** たまねぎ **ほししいたけ** いんげん しょうが **おうしゅうなし**	**ほしぞらまい** こむぎこ あぶら さとう ごま **こんにゃく**
20/火	ピラフ	○	もみのきのハンバーグ ブロッコリーサラダ クリスマスミネストローネ	クリスマスカップデザート	**ぎゅうにゅう** **ベーコン** ハンバーグ **ウインナー**	**にんじん** **カリフラワー** **キャベツ** コーン **ブロッコリー** **はくさい** **しろねぎ** **しめじたけ** **チンゲンサイ**	**こめ** むぎ あぶら クリスマスデザート
21/水	むぎごはん	○	とりにくのたらこやき ゆずかあえ ほうとうじる		**ぎゅうにゅう** **とりにく** たらこ のり **あぶらあげ** **みそ**	**はくさい** **こまつな** **にんじん** **ゆず** **かぼちゃ** **だいこん** **えのきたけ** **しろねぎ**	**こめ** むぎ さとう たまごぬきマヨネーズ うどん
22/木	むぎごはん	○	ハムとチーズのはさみあげ やさいソテー ビーフカレー		**ぎゅうにゅう** ハム チーズ **ぎゅうにく**	**エリンギ** **にんじん** **キャベツ** **チンゲンサイ** コーン **しろねぎ** にんにく **しめじたけ** **なし**	**こめ** むぎ あぶら こむぎこ パンこ **さつまいも** **ながいも**

おおさかの　きょうどりょう

かみかみ　こんだて

とっとりの　きょうどりょうり

とっとり　ゆりはま　うまい　でい

クリスマス　こんだて

とうじ　こんだて

※献立名の濃い部分が今月の郷土料理です。

＊献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

（産地は、都合により変更されることがあります。）

郷土料理とは…

その土地ならではの食材や、調理方法でつくられ、地域の伝統として受けつがれてきた料理をいいます。

大阪府

泉州キャベツのキャベツ焼き

関西広域連合の助成により、泉州キャベツを今年も、無償で使うことができました。
おいしいキャベツ焼きをつくります。お楽しみに。

船場汁

さばでだしを取ったすまし汁です。

鳥取の行事食

どんどろけめし

雪が降る前に鳴るかみなりを『どんどろけ』とよび、とうふを油でいためる音が、そのかみなりの音に似ていることから、名前がつきました。

冬至の食べ物

一年のうち最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

ん（運）がつく食べ物を食べると運気が上がるともいわれてよく食べられます。