



12月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
1	金	ココアあげパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら ココア(にゅう)	12月が始まりました! 今年もあと一か月… 寒くなる季節です。 体を温めるものを しっかりと食べて 寒さ対策をしましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ロールキャベツ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ トマト にんじん	かたくりこ さとう パンこ		
		イタリアンサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	イタリアンドレッシング		
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	アルファベットマカロニ		
4	月	青森応援メニュー!					がんばれ! 青森県応援メニューです。 青森県は東北三大祭りである 「青森ねぶた祭り」が 有名です。 4日は青森でとれたホタテを シーフードカレーに たっぷりといれました。 おいしいホタテを 良く味わって食べて 水産業を応援しましょう!
		「むぎごはん			こめ むぎ		
		「シーフードカレー	いか あさり ホタテ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	カレールウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		パンブキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく かつお	かぼちゃ	あぶら かたくりこ さとう		
5	火	むぎごはん			こめ むぎ	〇〇焼きそばと言えば… たくさん地域で愛される焼きそば。 皆さんは焼きそばといえば 何焼きそばを思い浮かべますか? 富士宮やきそば 横手やきそば 太出焼きそば	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		たらのおろしソースかけ	たら	だいこん	あぶら かたくりこ		
		すきやきぶうに	ぎゅうにく やきどうふ	ねぎ しらたき しゅんぎく はくさい	さとう あぶら		
		ほうれんそうのみそしる	みそ にぼし	ほうれんそう にんじん しめじ	ふ		
6	水	「コッペパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	「トッポッキ」と 「トック」の違いは…? トックは「汁物のモチ」 トッポッキは「炒めたモチ」	
		「ソースやきそば	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		たこDEたこやき	かつおだし たこ	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ あぶら さとう あげたま		
		はくさいのコンソメスープ	ベーコン	はくさい コーン たまねぎ にんじん			
		とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう		
7	木	世界旅メニュー 韓国					韓国料理を知ろう! タッカルビの 「タッ」は 「鶏」のこと 「トッポッキ」と 「トック」の違いは…?
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タッカルビ	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく トマト	さつまいも ごまあぶら さとう		
		いかとやさいのチヂミ	いか かつお	いんげん たまねぎ なら にんじん	こむぎこ さとう ごまあぶら		
8	金	小…クロワッサン	たまご		こむぎこ さとう あぶら バター	トックは「汁物のモチ」 トッポッキは「炒めたモチ」	
		中…ライむぎパン	スキムミルク		こむぎこ ライむぎ さとう あぶら		
		ジョア(プレーン)	ジョア				
		しろみざかなのガーリックやき	ホキ	にんにく パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ		
		ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう コーン しめじ にんじん	あぶら		
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	美味しい白菜の見分け方 カットされている白菜のときは 葉の間に隙間がなく、 しっかりと詰まっているものを選 んでみましょう!	
		ぎゅうにゅう(ミルメークコーヒー)	ぎゅうにゅう		ミルメーク(コーヒー)		
		ほっけのしおやき	ほっけ				
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース	さとう かたくりこ あぶら じゃがいも		
		はくさいのみそしる	みそ にぼし あぶらあげ	はくさい にんじん たまねぎ			
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	「しょうが」の豆知識 <生でたべる> \冬にすずめ/ からだを冷やす <加熱してたべる> からだを温める	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかのマリナラソース	イカ	しょうが トマト たまねぎ セロリ	かたくりこ さとう あぶら		
		☆はっほうさい	ぶたにく うずらたまご	はくさい にんじん たけのこ しょうが	ごまあぶら さとう かたくりこ		
にくだんごのしょうがスープ	とりにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん	はるさめ かたくりこ				



日	曜日	こんだて			一口メモ
		赤(あか) 血や肉となるもの	緑(みどり) 体の調子をととのえる	黄(き) 熱や力のもとになる	
全国旅メニュー 北海道					
13	水	「さっぽろみそラーメン	みそ なると 	メンマ 	ちゃんぽんめん
		☆やさいのバターコーンいため	ぶたにく 	にんにく もやし にんじん たら コーン キャベツ	バター あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ミニあんまん 	あずき		こむぎこ さとう みずあめ
		ハスカップゼリー 		ハスカップ	さとう
ハスカップを知ろう! ハスカップとはアイヌ語の「ハシカブ」(枝の上にたくさんなるもの)からきています。 北海道は気温の低い気候であるためよく育つと言われてます。					
14	木	さけとわかめのまぜごはん	さけ わかめ		こめ むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		だいたずポリポリ	だいたず あおのり		かたくりこ あぶら
		ごぼうサラダ		ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング ごまノンエッグマヨネーズ 
		だいこんのみそしる	にぼし みそ わかめ	だいこん にんじん えのき	
人気メニュー登場! だいたずポリポリ 4か月ぶりにお待たせしました!					
15	金	小…ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら
		中…クロワッサン	たまご		バター こむぎこ さとう あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいたず	マッシュルーム トマト たまねぎ	あぶら さとう
		こまつなのソテー		こまつな コーン エリンギ にんじん	あぶら
		☆パンキンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ	ベシメルソース(にゅう) あぶら パンキンポタージュのもと(にゅう)
風邪予防の栄養素 たんぱく質  ビタミンA  ビタミンC  亜鉛 					
18	月	むぎごはん			こめ むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	さとう
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	こうみしおドレッシング
		ふゆやさいのすましじる	かつおぶし	ほうれんそう えのき だいこん ねぎ	
ちゃんちゃん焼きの由来 ・ちゃっちゃと作れるから ・お父ちゃんが作るから ・焼くときに鉄板とへらがチャンチャンという音を立てるから  さまざまな由来が伝えられています!					
食育の日					
19	火	むぎごはん			こめ むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ぶりのてりやき	ぶり 		さとう
		ヤーコンとれんこんのきんぴら	さつまあげ 	れんこん にんじん きぬさや ヤーコン	さとう ごまあぶら
		みずかけなのみそしる	にぼし みそ あぶらあげ	みずかけな だいこん しめじ	
		うんしゅうみかん		みかん	
ヤーコンって知ってる? ヤーコンは土の中にできるイモの仲間です。梨のような甘みがありシャキシャキとした食感があるのが特徴です。今日は都留市で作られたヤーコンがメニューの中に入っています。農家の方に感謝して 					
クリスマスメニュー					
20	水	キャロットロール 	スキムミルク	にんじん	こむぎこ さとう あぶら 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		フライドチキン	とりにく	にんにく しょうが	こむぎこ
		☆クリスマスサラダ	チーズ	レタス きゅうり コーン あかパプリカ	シーザードレッシング(にゅう・たまご) クルトン(にゅう)
		おたのしみコンソメスープ		にんじん ブロッコリー たまねぎ	じゃがいも
		クリスマスケーキ	こめこ とうにゅう	いちご	さとう あぶら みずあめ
給食センターからのクリスマスプレゼント! 今日のメニューは一日早いクリスマスメニューです! いろいろなメニューに星が隠れているので探しながら食べてみてください!					
21	木	むぎごはん			こめ むぎ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		サバのカレーふうみやき	サバ		
		はくさいのにびたし		はくさい にんじん えのき ほうれんそう	
		おつけだんご	ぶたにく にぼし みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごまあぶら 小むぎこ
今日のおつけだんごは調理員さんが生地を1つ1つちぎって作ります!					
冬至メニュー 					
22	金	くろコッペサンド	たまご れんにゅう		こむぎこ さとう あぶら なまクリーム みずあめ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		☆かぼちゃのカップグラタン	チーズ ぶたにく	かぼちゃ トマト たまねぎ にんにく	オリーブオイル さとう
		ゆずふうみサラダ		きパプリカ キャベツ きゅうり	かんきつドレッシング
		ふゆやさいポトフ	ウインナー	にんじん はくさい ブロッコリー かつ	じゃがいも
冬至に「ん」がつくものを食べる理由  冬至は1年の中で太陽が出ている時間が最も短い日のごとです。「ん」が付くものを食べると縁起が良いと言われています。 今日のメニューにはいくつ「ん」がつくものがあるか探してみましょ。					

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。
また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

