

# 平成30年12月中学校給食献立表

月

火

水

木

金



<p>3日</p> <p><b>シシリアンライス</b></p> <p>ご飯 甘辛炒め(シシリアンライス用) 茹で野菜(シシリアンライス用) (1食マヨネーズ) 肉団子の胡麻からめ 春雨スープ (877kcal)</p>	<p>4日</p> <p><b>みかん</b></p> <p>旬の食材</p> <p>ご飯 さけフライ 野菜の麻婆煮 ごぼうサラダ みかん (900kcal)</p>	<p>5日</p> <p>ご飯 豚肉のマーマレード焼き 大豆のチャップ煮 キャベツのコンソメ蒸し オニオンスープ (824kcal)</p>	<p>6日</p> <p>雑穀ご飯 鱈の竜田揚げ 里芋の煮物 野菜のオイスター炒め 鞠麩のすまし汁 (800kcal)</p>	<p>7日</p> <p><b>揚げ鶏のレモンソース</b></p> <p>ご飯 揚げ鶏のレモンソース 蒸し餃子 野菜ソテー わかめスープ (871kcal)</p>
<p>10日</p> <p><b>とんこつラーメン</b></p> <p>ラーメン とんこつラーメンスープ 野菜コロッケ 牛肉のバター醤油炒め いんげんのソテー (801kcal)</p>	<p>11日</p> <p>ご飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のオムレツ 野菜のツナ炒め チキンボールスープ (800kcal)</p>	<p>12日</p> <p>ご飯 回鍋肉 エビチリ 中華炒め 中華スープ (800kcal)</p>	<p>13日</p> <p>ご飯 鶏肉の香味焼き もやしの海苔まぶし 揚げじゃがいもの煮物 すまし汁 (826kcal)</p>	<p>14日</p> <p><b>おろしハンバーグ</b></p> <p>ご飯 おろしハンバーグ 白身魚フリッター キャベツと鶏肉の塩炒め 厚揚げの味噌汁 (800kcal)</p>
<p>17日</p> <p><b>ビーフカレー</b></p> <p>ご飯 ビーフカレー 野菜のチーズサラダ 黄桃 (800kcal)</p>	<p>18日</p> <p><b>クリスマス献立</b></p> <p>ミルクパン フライドチキン おかずナポリタン 蒸し野菜 焼きポテト クラムチャウダー (872kcal)</p>	<p>19日</p> <p>ご飯 鰯の南蛮漬け 千草焼き 牛ごぼうのしぐれ煮 具沢山汁 (831kcal)</p>	<p>20日</p> <p>ご飯 鶏肉ときのこのXO醬炒め 春巻き たけのこのバター風味 青梗菜のスープ (864kcal)</p>	<p>21日</p> <p><b>冬至献立</b></p> <p>ご飯 ローストンカツ (1食とんかつソース) 南瓜の甘煮 野菜炒め 白菜の味噌汁 (800kcal)</p>

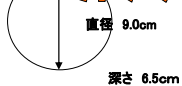
## アレルギー食品表示記号

- 大豆を原材料とした料理
- 小麦を原材料とした料理
- 卵を使用した料理
- 牛乳・乳製品を使用した料理
- そばを原材料とした料理
- エビを使用した料理
- カニを使用した料理
- 落花生を使用した料理

## お弁当の大きさ



## カップ



## 冬至

12月22日

冬至は1年で最も昼が短く夜が長くなる日です。日本では冬至の日にはゆず湯に入ったり南瓜を食べるなどいろいろな風習があります。ゆず湯は寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったといわれています。南瓜は栄養面で優れていて冬至に南瓜を食べると「病気にかからない」という言い伝えがあります。また、「ん」のつくものを食べると「運がよびこめる」と言われ、人参、大根、れんこん、いんげん、うどんなど「ん」のつくものを食べることを「運盛り」として縁起を担いだそうです。

※衛生管理には十分注意をして、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいままの状態でご配送いたします。  
※給食費(1食250円)の中に牛乳代は含まれていません。