2023年

12月　給食だより

朝日町立朝日中学校

日	曜	よていにんだて		食品名 赤（おもに体をつくるもとになる） 1群	赤 2群	緑（おもに体の調子を整えるもとになる） 3群	緑 4群	黄（おもにエネルギーのもとになる） 5群	黄 6群
1	金	ごはん （富富富） 牛　乳	ひじき入り卵焼き たくあん和え かぼちゃのそぼろ煮	卵、鶏肉	**牛乳** ひじき	**にんじん** かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり しょうが、干ししいたけ	**米**、砂糖 こんにゃく 片栗粉	米油 白ごま
4	月	ごはん （富富富） 牛　乳	焼きギョーザ 大根とわかめの中華和え こんこん汁	鶏肉、豚肉 厚揚げ	**牛乳** わかめ	**にんじん** にら	だいこん、きゅうり、ごぼう、**ねぎ** れんこん、しょうが、たまねぎ キャベツ	**米**、砂糖 さといも 小麦粉	米油 白ごま ごま油
5	火	小型パン 牛　乳	小松菜ときのこのスパゲッティ 肉だんご フレンチサラダ	ウインナー 鶏肉	**牛乳**	**にんじん** こまつな トマト	たまねぎ、にんにく、しめじ、ねぎ エリンギ、キャベツ、きゅうり、しょうが みかん、ほしぶどう、えだまめ	小型パン スパゲッティ 砂糖	米油 ごま
6	水	ごはん （富富富） 牛　乳	ふくらぎの幽庵焼き 切り干し大根のごま酢和え なめこ汁	**県産ふくらぎ** 木綿豆腐 みそ	**牛乳**	**にんじん** こまつな	ゆず、切り干しだいこん、キャベツ なめこ、**ねぎ**	**米**、砂糖 じゃがいも	白ごま
7	木	ごはん （富富富） 牛　乳	わかさぎフリッター ナムル ジャージャン豆腐	厚揚げ 豚肉 赤みそ	**牛乳** わかさぎ あおさ	**にんじん** にら	もやし、きゅうり、しょうが、**ねぎ** にんにく、干ししいたけ、たけのこ	**米**、米粉、砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油 白ごま
8	金	ごはん （富富富） 牛　乳	チキンピカタ コーン入りおひたし 冬野菜のスープ みかん	鶏肉、卵 ウインナー	**牛乳** 粉チーズ	**にんじん**	キャベツ、もやし、コーン、**ねぎ** かぶ、れんこん、はくさい みかん	**米**、小麦粉	
11	月	ごはん （富富富） 牛　乳	ボイルウインナー カリフラワーのカレー炒め おでん	ウインナー 厚揚げ、ちくわ うずら卵	**牛乳** こんぶ	**にんじん**	**カリフラワー**、もやし、コーン にんにく、だいこん	**米**、さといも こんにゃく	米油
12	火	揚げパン 牛　乳	ホイコーロー ワンタンスープ	豚肉 赤みそ	**牛乳**	**にんじん** ピーマン	しょうが、にんにく、キャベツ **ねぎ**、干ししいたけ、もやし はくさい	コッペパン ワンタン、砂糖 片栗粉	米油 ごま油
13	水	ごはん （富富富） 牛　乳	ミートオムレツ こんにゃくサラダ 米粉の和風シチュー	卵、豚肉 鶏肉、みそ	**牛乳** わかめ	**にんじん**	たまねぎ、キャベツ、きゅうり はくさい、**ねぎ**	**米**、**米粉**、砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま油 生クリーム
14	木	ごはん （富富富） 牛　乳	赤魚の蒲焼き マカロニサラダ 豆腐と青菜のみそ汁	赤魚、みそ 木綿豆腐	**牛乳**	**にんじん** こまつな	きゅうり、キャベツ、コーン たまねぎ	**米**、マカロニ 水あめ、砂糖 片栗粉	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
15	金	ごはん （富富富） 牛　乳	鶏肉のねぎ塩焼き ひじき入りおひたし けんちん汁	鶏肉 しぼり豆腐	**牛乳** ひじき	**にんじん**	しょうが、にんにく、**ねぎ**、キャベツ もやし、だいこん、干ししいたけ ごぼう	**米**、砂糖 さといも こんにゃく	ごま油 米油
18	月	ごはん （富富富） 牛　乳	ポテトとお米のささみカツ さつまいもサラダ 豆腐ともやしのスープ	木綿豆腐 鶏肉	**牛乳** わかめ	**にんじん**	たまねぎ、きゅうり、**ねぎ** 干しぶどう、もやし、しめじ	**米**、米粉フレーク **さつまいも** ポテトフレーク	米油 ノンエッグ マヨネーズ
		♪ ♪ ♪ **ま め な け ！ ラ ン チ の 日** ♪ ♪ ♪							
19	火	ナ　ン 牛　乳	タンドリーチキン カリフラワーとりんごのサラダ ひよこまめのカレー	鶏肉、豚肉 ひよこ豆	**牛乳** ヨーグルト	**にんじん** トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ カリフラワー、はくさい きゅうり、りんご	ナン、砂糖 じゃがいも	米油
20	水	ごはん （富富富） 牛　乳	ぎょろっけ だいコーンサラダ 厚揚げとじゃがいものみそ汁	すりみ、おから 厚揚げ、みそ	**牛乳** わかめ	**にんじん**	たまねぎ、キャベツ、ごぼう しょうが、だいこん、きゅうり コーン、**ねぎ**	**米**、パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 白ごま ごま油
		♪ ♪ ♪ **ク リ ス マ ス 献 立** ♪ ♪ ♪							
21	木	チキンライス 牛　乳	お星さまオムレツ もみの木サラダ コンソメスープ クリスマスデザート	鶏肉、卵 ウインナー	**牛乳**	**にんじん** ブロッコリー	たまねぎ、グリンピース キャベツ、しめじ、コーン	**米**、砂糖 じゃがいも クリスマスデザート	米油

※　**太文字は地場産食材です。**

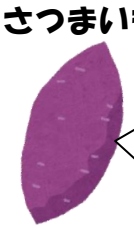
☆　都合により献立を変更する場合があります。

12月に使用する地場産食材を紹介します！

米(富富富)

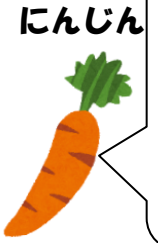
デビュー6年目の富山の新しいお米です。冷めてもおいしいという特徴があります。

さつまいも



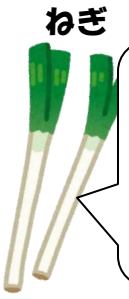
マッキーファームの澤井さんが作りました。ビックサイズの甘くておいしいさつまいもです。

にんじん



マッキーファームの澤井さんが作りました。独特の土のくさみや苦みがなく、甘さが自慢のにんじんです。

ねぎ



ハイテック大家庄の弓野さんが作りました。今が旬のおいしいねぎです。

カリフラワー

入善町の廣瀬さんが作りました。くさみがなく、あっさりとした甘みが特徴のカリフラワーです。