



12月 給食だよ!



2024年

朝日町立朝日中学校

日曜	よていにんたて		食 品 名					
			赤 (おもに体をつくるものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	ごはん(富富富)牛乳	ツナオムレツ こんにやくサラダ 米粉の和風シチュー	卵 ツナフレーク 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、しめじ	米、米粉、砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま油
3火	揚げパン牛乳	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め ワンドンスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ、もやし にんにく、はくさい、ねぎ 干しいたけ、しょうが	コッペパン ワンタン 砂糖	米油
4水	ごはん(富富富)牛乳	焼きギョーザ さつまいもサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ、きゅうり、もやし ねぎ、キャベツ	米 さつまいも 小麦粉	ノンエッグ マヨネーズ ごま油
5木	ごはん(富富富)牛乳	ポイルウインナー 野菜のカレー炒め 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 こまつな	たまねぎ、しめじ、だいこん	米、さといも こんにやく	米油
6金	ごはん(富富富)牛乳	魚のフライ 中華漬け キムチ汁	赤魚 豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ、もやし、きゅうり はくさい、えのき、だいこん	米、小麦粉 パン粉	米油 ごま油 白ごま
9月	ごはん(富富富)牛乳	さばのみそ煮 ゆで野菜 豚汁	さば、みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、はくさい だいこん、ごぼう、ねぎ しょうが	米、砂糖 こんにやく じゃがいも	
10火	コッペパン牛乳	ミートオムレツ 青のりポテト ミネストローネ	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ あおのり	にんじん トマトピューレ	たまねぎ、だいこん、セロリ にんにく、コーン、キャベツ	コッペパン じゃがいも	米油 バター
11水	ごはん(富富富)牛乳	給食のピビンバ (ひき肉のみそ炒め、ナムル) 卵と春雨のスープ	豚肉 赤みそ 卵	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ、しょうが にんにく、だいこん、もやし 干しいたけ	米、砂糖 はるさめ 片栗粉	米油 ごま油 白ごま
12木	ごはん(富富富)牛乳	ふくらぎの照り焼き 五目きんぴら なめこ汁	県産ふくらぎ さつま揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう、れんこん、なめこ ねぎ	米、砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 ごま油 白ごま
13金	ごはん(富富富)牛乳	高野豆腐と大豆のケチャップがらめ ごまドレッシングサラダ 冬野菜のスープ	高野豆腐 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン かぶ、れんこん、はくさい ねぎ	米、砂糖 片栗粉	米油 ごまドレッシング 白ごま
16月	ごはん(富富富)牛乳	手作り里芋コロッケ 切り干し大根のごま酢和え 豆腐とふのすまし汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、ねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ	米、ふ、さといも じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉	米油 白ごま
17火	ナン牛乳	タンドリーチキン バインサラダ ひよこ豆のカレー	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト トマトピューレ	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、パイナップル 干しぶどう、たまねぎ	ナン、砂糖 じゃがいも	米油
18水	ごはん(富富富)牛乳	ひじき入り卵焼き ビーフンソテー じゃがいも厚揚げのみそしる	卵 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら	たまねぎ、もやし、キャベツ しょうが、えのき、ねぎ	米、砂糖 ビーフン じゃがいも	米油
19木	ごはん(富富富)牛乳	げんげの唐揚げ 白菜とにんじんのごま和え 大豆の磯煮	県産げんげ 大豆、ちくわ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい、もやし、ごぼう だいこん	米、小麦粉 片栗粉 砂糖、こんにやく	米油 白ごま
20金	ごはん(富富富)牛乳	鶏のゆずみそ焼き ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 薄揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ゆず、だいこん、きゅうり たまねぎ	米、砂糖	
23月	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	鶏肉 たまご ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン、しめじ	米、砂糖 じゃがいも	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。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月21日です



冬至は、1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日のことです。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣もおとろえると考えていたことから、冬至にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん

かぼちゃ(なんがん) にんじん かんてん うどん