



# 12月予定献立表



2021年12月  
幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金	
	<b>主食</b> ：穀類を中心にした献立 <b>主菜</b> ：肉・魚・卵・豆のメインのおかず <b>副菜</b> ：野菜のおかずや果物、デザート <b>汁物</b> ：みそ汁やスープなどの献立 <b>飲み物</b> ：牛乳やオレンジジュースなど  ※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。		<b>【1日】</b> 牛乳 ごはん サムゲタンスープ 肉シューマイ（1人2こ） （しょうゆボトル） 炒めナムル	<b>【2日】</b> 牛乳 やさいたっぷりひき肉カレーライス （麦入りごはん） フルーツミックス	<b>【3日】</b> 牛乳 かぼちゃパン マカロニシチュー 星のハンバーグ （ケチャップボトル） コールスローサラダ	
主食			ごはん	ごはん 大麦	かぼちゃパン	
汁物			鶏肉 大根 リーキ 生姜 にんにく 菜種油	豚ひき肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく トマト 白いんげん豆 菜種油 米粉	マカロニ 玉ねぎ 人参 鶏肉 菜種油 豆乳 米粉 白いんげん豆	
主菜			玉ねぎ 鶏肉 小麦粉 ラード 魚肉すり身 卵白 かにエキス えびエキス	豆 菜種油 米粉	鶏肉 豚肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも トマト ラード	
副菜			人参 小松菜 もやし にんにく ごま油	みかん缶詰 バイン缶詰 いちごゼリー	キャベツ コーン ポークハム	
	<b>【6日】</b> 牛乳 わかめごはん 三平汁 厚巻たまご きんぴらごぼう	<b>【7日】</b> 牛乳 とんこつラーメン かぼちゃひき肉フライ （中のみ）ハイチーズ	<b>【8日】</b> 牛乳 ごはん 根菜汁 いわしの生姜煮 がんもどきの煮物	<b>【9日】</b> 牛乳 台湾風ぶたそぼろ丼 （ごはん） だいコーンスープ フルーツ杏仁プリン	<b>【10日】</b> 牛乳 ミルクパン 野菜たっぷりポトフ マスタードチキン チーズサラダ	
主食	ごはん わかめ	ラーメン	ごはん	ごはん	ミルクパン	
汁物	マダラ 豆腐 大根 長ねぎ こんにゃく 生姜	豚肉 メンマ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 白菜 もやし にんにく ラード	じゃがいも 大根 人参 ごぼう こんにゃく	大根 コーン 人参 生姜	じゃがいも 大根 人参 リーキ 豚ウィンナー	
主菜	鶏卵 大豆油	かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 菜種油	いわし 生姜	豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 生姜 にんにく 砂糖 唐辛子 でん粉	鶏肉 玉ねぎ 切干大根 菜種油 砂糖 粒マスタード でん粉	
副菜	豚肉 ごぼう 人参 菜種油 砂糖	ナチュラルチーズ	がんもどき いんげん こんにゃく 砂糖 菜種油	豆乳 ももビュレ（黄桃、白桃） あんず果汁	チーズ キャベツ 赤パプリカ	
	<b>【13日】</b> 牛乳 ごはん 中華ミートボールスープ キャベツぎょうざ（1人2こ） （ぎょうざのタレ） シラタキチャップチェ	<b>【14日】</b> 牛乳 スパゲティナポリタン チキンサラダ 元気ヨーグルト	<b>【15日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 肉みそおでん 和風ごぼうサラダ	<b>【16日】</b> 牛乳 ポークカレーライス （麦入りごはん） キャベツサラダ	<b>【17日】</b> 牛乳 コッペパン グリーンポタージュースープ プレーンオムレツ （ケチャップボトル） ツナマヨサラダ	
主食	ごはん	スパゲティ オリーブ油 豚ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 砂糖 粉 チーズ	ごはん	ごはん 大麦	コッペパン	
汁物	豚肉 鶏肉 もやし 人参	鶏肉 キャベツ 黄パプリカ	しめじ わかめ 長ねぎ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 菜種油 トマト にんにく 米粉	豚ベーコン 玉ねぎ コーン ほろれん草 白いんげん豆 豆乳 米粉 菜種油	
主菜	キャベツ 小麦粉 豚肉 ラード にごま油 生姜 にんにく	鶏肉 キャベツ 黄パプリカ	じゃがいも こんにゃく がんもどき うすらの卵 大根 人参 魚すり身 ほろれん草 鶏ひき肉 菜種油 砂糖	キャベツ 枝豆 きゅうり	鶏卵	
副菜	豚肉 玉ねぎ ビーマン 糸こんにゃく 塩昆布 菜種油 砂糖 唐辛子	ヨーグルト	ごぼう マヨネーズ ごま コーン	キャベツ 枝豆 きゅうり	まぐろ水煮 キャベツ きゅうり	
	<b>【20日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 野菜コロッケ （ソースボトル） ひじき豆	<b>【21日】</b> 牛乳 カレーうどん 焼き栗コロッケ （中のみ）とっとチーズ	<b>【22日】</b> 牛乳 ごはん 冬至汁 豚肉と厚揚げの甘辛炒め おひたし ミルメークコーヒー	<b>【23日】</b> 牛乳 ぶたすきどん （ごはん） みそ汁 カスタードプリン	<b>【24日】</b> 牛乳 卵パン ブラウンシチュー クリスピーチキン じゃがいものバター煮 クリスマステデザート	
主食	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	卵パン	
汁物	豆腐 えのき茸 人参 長ねぎ	豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 菜種油 米粉 でん粉	れんこん 大根 人参 かぼちゃもち いんげん 小豆	えのき茸 大根 長ねぎ	豚肉 玉ねぎ 人参 菜種油 米粉 トマト 白いんげん豆	
主菜	パン粉 じゃがいも 小麦粉 玉ねぎ グリンピース コーン 人参 菜種油	じゃがいも さつまいも 栗 小麦粉 パン粉 菜種油	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 菜種油 生姜 ごま	豚肉 こんにゃく 厚揚げ 玉ねぎ 人参 椎茸 ちくわ 菜種油 砂糖 でん粉	鶏肉 にんにく 小麦粉	
副菜	大豆 人参 こんにゃく ひじき ちくわ 菜種油 砂糖	アーモンド カタクチワシ チーズ ごま	ほろれん草 もやし かつお節 砂糖 コーヒー	牛乳 砂糖 クリーム	じゃがいも 豚ベーコン コーン 枝豆 玉ねぎ 砂糖 バター 菜種油 砂糖 豆乳 いちご果汁 寒天	



## 季節の行事「冬至」

今年は12月22日

## 運盛り

1年のうち昼がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日を『冬至』といいます。冬至には寒い冬を健康に過ごせることを願う、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。

### かぼちゃ



かぜの予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C・E）が多含まれています。

かぼちゃの旬は夏ですが、昔は野菜が収穫できなく冬まで保存しておいて食べました。



### ゆず湯

ゆずは香りが強く、邪気を（悪いもの）を払うといわれていました。ゆずを入れたゆず湯に入り、『無病息災』を願うといわれています。



名前の最後に『ん』がつくものを食べる と縁起がよいといわれ、特に2回『ん』がつくものは運を呼びこむといわれます。「にんじん」「れんこん」「だいこん」「なんきん（かぼちゃ）」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うどん（うどん）」