

# 12月 給食だより



♥ 献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥ おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥ のついてるものは手袋をして、配膳しましょう。  
 ♥ 19日(月)~22日(木)は「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中、太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

## ★観音寺学校給食センター

2022年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	
1木	コッペパン	魚のパーベキューソースあえ レタスサラダ ポークビーンズ りんご	パン でん粉 砂糖	油	メルルーサ 大豆 豚肉	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん	りんご レモン レタス キャベツ たまねぎ エリンギ	449 610 756
2金	こんぶごはん	鶏肉の照り焼き じゃがいもの和風あえ 野菜のいり煮	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	ごま油	油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう れんこん	330 538 663
5月	米粉パン	かきあげ 食べて菜の ごまドレッシングあえ ポトフ 金時みかん	米粉パン さつまいも 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	大豆 ハム ウインナー	牛乳	にんじん 食べて菜 パセリ	たまねぎ もやし はくさい コーン キャベツ 金時みかん	453 632 798
6火	わかめごはん	はまの照り焼き うるちレタスのサラダ 豆腐とえのきたけの いりこだしみそ汁 たい焼き(ミニ)	米 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 豆腐 みそ	ごま油	はまの豆腐 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 食べて菜 葉ねぎ	しいたけ ごぼう えのきたけ だいこん	539 709 836
7水	麦ごはん	マーボー豆腐 春巻き 中華サラダ	米 大麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ 春巻き	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	498 670 836
8木	全粒粉パン	鶏肉のスパイス焼き 野菜サラダ ライトスープ(トマトのスープ) ガトーショコラ	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ガトーショコラ	油 ごま	鶏肉 ハム 豚肉 ベーコン	牛乳	にんにく トマト にんじん	キャベツ レタス しょうが たまねぎ	449 603 859
9金	麦ごはん	さばのみそ煮 じゃこサラダ 具だくさん汁	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん ひじき わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが レモン キャベツ ごぼう えのきたけ たまねぎ	453 591 760
12月	スイートロールパン (幼、小1・2年なし)	しょうゆラーメン レタスのあえもの 太刀魚のからあげ	パン 中華めん 砂糖	ごま油 油	豚肉 えび天 太刀魚	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	キャベツ もやし にんにく しょうが レタス	440 685 760
13火	麦ごはん	さわらの香り野菜づけ ブロッコリーのあえもの 大根の雪花 金時みかん	米 大麦 砂糖	ごま油	さわら 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん 金時みかん	459 628 896

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	
14水	麦ごはん	すきやき煮 キャベツのあえもの 小煮干しのごまがらめ りんご 味付けのり	米 大麦 こんにやく 砂糖	ごま	牛肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめん かえり のり	にんじん	はくさい だいこん しめじ レタス キャベツ もやし りんご	451 578 757
15木	コッペパン	スパイシービーンズ にんじんサラダ 冬野菜のクリーム煮	パン でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油	大豆 まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳	金時にんじん パセリ にんじん	たまねぎ ロメインレタス しめじ	427 590 730
16金	いりこめし	ちくわの磯辺揚げ 食べて菜のおかかあえ 昆布豆	米 大麦 天ぷら粉 砂糖	油	油揚げ ちくわ かつおぶし 大豆	牛乳 かえり 青のり 昆布	にんじん 食べて菜	ごぼう しめじ もやし キャベツ はくさい	406 574 728
19月	チキンサンド	ロメインレタスのサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ ケーキ	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん パセリ	ロメインレタス キャベツ たまねぎ エリンギ	485 615 721
20火	カレーライス	大豆とがえりの揚げ 元気サラダ 金時みかん	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 かえり 昆布	金時にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	534 646 788
21水	麦ごはん	魚の南蛮づけ 白菜のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁 冬至ゼリー	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも はちみつ ゼリー	油 ごま	メルルーサ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい もやし ゆず えのきたけ	470 656 888
22木	コッペパン	豚肉のアップルソースかけ カラフルサラダ チリコンカン	パン 砂糖	油 ごま	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	食べて菜 にんじん トマト	しょうが レモン りんご コーン キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ	440 608 824

- 「世界の味をめぐろう」給食 今月は、ガーナにちなんだ料理『鶏肉のスパイス焼き』『ライトスープ(トマトスープ)』『ガトーショコラ』が登場します。お楽しみに！
- ★ 「観音寺中学校リクエスト」給食 2年生が家庭科の授業を通して、「学力向上のための給食」として献立を作成しました。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。
- 🐟 「伊吹中学校リクエスト」給食 全校生で、リクエスト献立について考えました。アピールポイントは「和食」です。伊吹でとれる「いりこ」をだしとサラダに使っています。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。
- 🌸 「中部中学校リクエスト」給食 給食委員会が、リクエスト献立について考えました。今月は、人気の高いカレーライスと元気サラダに旬の金時みかんをつけた献立です。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。