12月 学校給食こんだてひょう

令和4年度　竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい 主食	こんだてめい 副食	りょうりばんごう	あかのなかま ちやにくやほねをつくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからのもとになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるしょくひん	メモ
1 木	○	むぎごはん	はくさいスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			だいこんみそにこみ②	①	とりにく	かたくりこ	エノキ　こまつな　ネギ　はくさい	
			こおりどうふのいそに③	②	ぶたにく　さつまあげ　みそ		だいこん　にんじん　インゲン	
				③	こおりどうふ　とりにく　ひじき　えだまめ　あぶらあげ	こんにゃく	にんじん	
2 金	○	サンマーメン①	きゃべつのごまあえ②		ぎゅうにゅう	ラーメン		かながわのごとうちサンマーメン。サンマはのって…ません。おやさいたっぷりラーメン。
			てづくりにくまん③	①	かまぼこ　ぶたにく　うずらのたまご	ごまぶら	ニラ　にんじん　もやし　ネギ	
				②	ツナ	ごまペースト　ごま	こまつな　にんじん　きゅうり　キャベツ	
				③	ヨーグルト　ぎゅうにゅう　ぶたにく	ホットケーキミックス　ぱんこ　ごまあぶら	たまねぎ　ネギ　しいたけ　たけのこ	
5 月	○	さつまいもごはん①	あぶらあげのみそしる②		ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ		ほくほくおいもごはん
			いわしのたつたあげ③	①		さつまいも　ごま		
			おかかあえ④	②	わかめ　あぶらあげ　みそにぼし		ネギ　しめじ　エリンギ　にんじん	
			オレンジ⑤	③	いわし	かたくりこ	しょうが	
				④	かつおぶし　ハム		もやし　ほうれんそう　こまつな	
				⑤			オレンジ	
6 火	○	むぎごはん	のっぺいじる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		こうしゅうぎゅうのすきやき
			すきやきふうに②	①	とりにく　かまぼこ	こんにゃく	ゴボウ　エノキ　にんじん　ネギ	
			レンコンサラダ③	②	こうしゅうぎゅう　とうふ　ちくわ	しらたき	にんじん　ネギ　とうがらし	
				③	ハム	ノンエッグマヨネーズ	れんこん　キャベツ　きゅうり　にんじん　ブロッコリー	
7 水	○	おこのみふうトースト①	やさいスープ②		ぎゅうにゅう	しょくパン		おこのみやき！？なトーストです
			マスタードサラダ③	①	ベーコン　かつおぶし　エビチーズ	マヨネーズ	キャベツ	
			ぶどうヨーグルト④	②	とりにく		ほうれんそう　しめじ　エノキ　にんじん　たまねぎ	
				③	ハム	オリーブオイル	ピーマン　カリフラワー　ブロッコリー　きゅうり	
				④	ヨーグルト		ぶどうかじゅう	
8 木	○	むぎごはん	おみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			さといものからあげ②	①	みそ　にぼし		はくさい　エノキ　にんじん　しめじ　ネギ	
			かいそうサラダ③	②	とりにく　ちくわ（にゅうふしよう）	さといも　こまあぶら　かたくりこ	にんにく　しょうが	
				③	かいそう　かまぼこ	ごま　ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	キャベツ　きゅうり	
9 金	○	むぎごはん（タコライス）	タコミート①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		おきなわのソウルフードタコライス。てづくりちんすこうがデザートです
			サルサソース②	①	ぶたにく　チーズ	オリーブオイル　カレーこ		
			コンソメスープ③	②			トマト　レモン　パセリ　にんにく　たまねぎ　キャベツ	
			てづくりちんすこう④	③	ウインナー	じゃがいも	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー	
				④		こむぎこ　きょうりきこ　くろざとう　なたねあぶら		
12 月	○	たかなごはん①	ワンタンスープ②		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			だいこんツナサラダ③	①	やきぶた　たまご		たかなづけ　にんじん　たまねぎ	
			りんご④	②	ぶたにく	ワンタン	にんじん　はくさい　ねぎ　こまつな	
				③	ツナ　わかめ	ごま　ごまあぶら	だいこん　にんじん　きゅうり　とうがらし	
				④			りんご	
13 火	○	キムチこんさいうどん①	あげどうふのにくみそがけ②		ぎゅうにゅう	うどん		はっこうしょくひんキムチパワー
			かまぼこサラダ③	①	ぶたにく		はくさい（キムチ）　はくさい　だいこん　にんじん	
			ポンデドーナツ（いちご）④	②	とうふ　ぶたにく　とりにくみそ		ネギ	
				③	かまぼこ	ごまあぶら　ごま	にんじん　キャベツ　きゅうり	
				④	たまご　ぎゅうにゅう　だいず	こむぎこ	いちご(かこうずみ)	

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。

MERRY ✦ CHRISTMAS

ひ ようび		こんだてめい 主食	副食	りょうりばんごう	あかのなかま ちやにくやほねをつくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからのもとになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるしょくひん	メモ
14 水	○	むぎごはん	たぬきのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		よくかんでたべましょう
			おでん②	①	にぼし　みそ　なまあげ		ネギ　こまつな　エノキ	
			いかのごまあえ③	②	ちくわ　うずらのたまご　こんぶ	こんにゃく	にんじん　だいこん	
				③	イカ	ごま	もやし　にんじん　ほうれんそう　きゅうり	
15 木	○	むぎごはん	ちゅうかスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			じゃがぶたキムチ②	①	とりにく		しめじ　エノキ　チンゲンサイ	
			ナムル③	②	ぶたにく　えだまめ	じゃがいも	はくさい（キムチ）　たまねぎ　にんじん	
				③	ちりめんじゃこ	ごま　ごまあぶら	もやし　にんじん　ニラ　こまつな	
16 金	○	きなこあげパン	ミネストローネ①		ぎゅうにゅう　きなこ	パン		みんなだいすききなこあげパン
			かおりごまサラダ②	①	だいず　ひよこまめ　ソーセージ	オリーブオイル	にんじん　たまねぎ　セロリ　トマト　パセリ	
			てづくりみかんゼリー③	②	ハム	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	ピーマン　キャベツ　ブロッコリー	
				③		オレンジジュース　クールゼリーのもと	みかん（かこうずみ）	
19 月	○	むぎごはん	けんちんじる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		みかんはかぜをよぼうするビタミンCがたっぷり！
			さかなのおこのみふう②	①	にぼし　ぶたにく	じゃがいも　こんにゃく	だいこん　にんじん　ネギ　しいたけ	
			はりはりづけ③	②	かじき　かつおぶし　あおのり	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	
			みかん④	③		ごま　ごまあぶら	だいこん（たくあん）　きゅうり　もやし　にんじん	
				④			みかん	
20 火	○	むぎごはん	きのこのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			こんさいあげに②	①	にぼし　みそ		しめじ　エノキ　ネギ　にんじん　こまつな	
			つるしゃきあえ③	②	とりにく	さつまいも　かたくりこ　こま	なす　れんこん　にんじん	
			てづくりいちごプリン④	③	いどがまぼこ（たまごふしよう）　もずく	しらたき　ごまあぶら	きゅうり　にんじん	
				④	ぎゅうにゅう	プリンのもと	いちご（かこうずみ）	
21 水	○	むぎごはん	すいぎょうざスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		しせんりょうりホイコウロウ。おにくもおやさいもたっぷりです
			ホイコウロウ②	①	たまご　なると	ぎょうざ	はくさい　チンゲンサイ　ネギ	
			ホタテサラダ③	②	ぶたにく　みそ	ごまあぶら　トウバンジャン	キャベツ　ピーマン	
				③	ホタテ	マヨネーズ	だいこん　にんじん　きゅうり　レモン	
22 木	マスカット ジョア	チョコクルクルパン	クラムチャウダー①		ジョア（マスカット）	チョコクルクルパン		クリスマスきゅうしょく
			てづくりフライドチキン②	①	ぎゅうにゅう　ベーコン　なまクリーム　あさり	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　パセリ	
			クリスマスサラダ③	②	とりにく　たまご	こむぎこ	オールスパイス　パプリカパウダー	
			てづくりサンタケーキ④	③	ツナ	グルドン　つぶマスタード　オリーブオイル	カリフラワー　キャベツ　ピーマン	
				④	なまクリーム　ぎゅうにゅう　たまご	ココア　サラダあぶら　ホットケーキミックス　チョコレート		

大(おお)みそかに食(た)べる年越(とし)しそば

年越(とし)しそばには、そばの細長(ほそなが)い形(かたち)から長寿(ちょうじゅ)を願(ねが)って食(た)べるという説(せつ)があります。ほかにも、「金(きん)を集(あつ)める」縁起物(えんぎもの)として食(た)べるという説(せつ)などがあり、これらの由来(らい)から大(おお)みそかに家族(かぞく)でそばを食(た)べるようになりました（ただし、地域(ちいき)によっては、そばを食(た)べないところもあります）。

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。