

12月 学校給食予定献立表

令和4年度

上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		体をつくる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
1 (木)	むぎ 麦ごはん 焼きししゃも にく に いそか ぎゅうにゅう 肉じゃがのうま煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん こまつな	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ もやし
2 (金)	あつあ 厚揚げのグラタン ぎゅうにゅう ポトフ 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ
5 (月)	むぎ 麦ごはん さばの一味焼き はくさいづけ ぎゅうにゅう のっぺい汁 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さといも でんぶん	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく はくさい
6 (火)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう トックスープ みかん 牛乳	こめ おおむぎ トック	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キムチ たまねぎ みかん
7 (水)	げんりょう 減量ロールパン スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう ツナサラダ 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ソーセージ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ
8 (木)	むぎ 麦ごはん 八宝菜 ぎゅうにゅう フライビーンズ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ	ぶたにく いか うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい
9 (金)	こくとう 黒糖パン さけのハーブグリル ぎゅうにゅう カレースープ 牛乳	こくとうパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
12 (月)	むぎ 麦ごはん ポークカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ
13 (火)	むぎ 麦ごはん いかごぼう ぶたじる ぎゅうにゅう 豚汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	いか ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく だいこん はくさい
14 (水)	ロールパン ポークビーンズ ぎゅうにゅう ひじきサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン
15 (木)	むぎ 麦ごはん 厚揚げのみそ炒め そう はくさい ぎゅうにゅう ほうれん草と白菜のごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにやく はくさい
16 (金)	こめこい 米粉入りパン チンゲンサイのクリーム煮 ぎゅうにゅう ごぼうサラダ 牛乳	こめこいパン じゃがいも こめこ	しよくぶつゆ ドレッシング※ ごま	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	セロリ たまねぎ ごぼう
19 (月)	むぎ 麦ごはん(減量) みそ煮込みうどん ぎゅうにゅう れんこんのあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう うどん		とりにく あかみそ あぶらあげ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ねぶかねぎ れんこん キャベツ
20 (火)	むぎ 麦ごはん かつおのごまからめ とうじ する ぎゅうにゅう 冬至かぼちゃ みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	かつお あかみそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ	しょうが たまねぎ
21 (水)	ロールパン ローストチキン ぎゅうにゅう ミネストローネ 牛乳	ロールパン じゃがいも		とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。
給食当番の人 はとくにいていねいに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。
※卵を使用しないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。ドレッシングと表記します。

三重県では毎月第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」と定め、様々な取り組みをしています。
学校給食では、県内の地場産物を使用した献立を「みえ地物一番給食の日」として実施し、地産地消と食育の充実に努めています。

今月の地産地消

たけのこ 春にとれた津市産のたけのこを、水煮にして長期保存できるように加工したものです