

2019年

12月の予定献立表



食品群	体内ではたらし
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働け力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

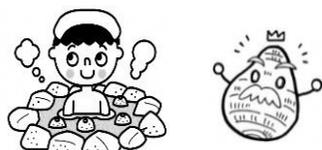
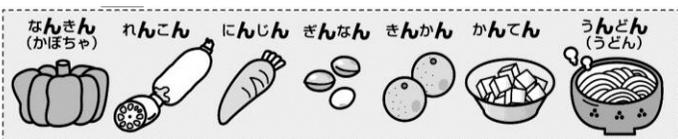
上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245

☆材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	2 (月)	もずく丼 麦ごはん じゃがいものみそ汁 ウサチ みかん 牛乳	3 (火) 中・弁当の日	メキシカンライス オニオンスープ ポテのチーズ煮 りんご (中: シュークリーム) 牛乳	4 (水)	麦ごはん 八宝菜 きびなごの甘酢かけ 春雨サラダ ネーブル 牛乳	5 (木)	チキンカレー 麦ごはん 大根の塩昆布和え フルーツヨーグルト 牛乳	6 (金)	仲良しパン たんかんジャム 白菜スープ 鮭グラタン ひじきサラダ 牛乳
	あか	牛乳 ぶたひき肉 もずく みそ わかめ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 レッドキドニー ベーコン ウインナー チーズ	牛乳 ぶた肉 えび いか うずらの卵 きびなご	牛乳 とり肉 ツナ 大豆 昆布 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ツナ 大豆 昆布 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ツナ 大豆 昆布 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ツナ 大豆 昆布 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ツナ 大豆 昆布 ヨーグルト	
	き みどり	米 麦 でん粉 じゃがいも 白ごま 三温糖 サラダ油 にんじん たまねぎ グリーンピース コーン きくらげ 長ねぎ 大根 きゅうり みかん	米 麦 サラダ油 オリーブ油 バター 生クリーム じゃがいも にんじん ピーマン たまねぎ しめじ パセリ りんご	米 麦 サラダ油 ごま油 でん粉 白ごま 三温 糖 にんじん 白菜 きくらげ チンゲン菜 きゅうり もやし ネーブル	米 麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 にんじん たまねぎ 大根 きゅうり バイン缶 みかん缶 ぶどう缶 レーズン パナナ	米 麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 にんじん 白菜 こまつな たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 にんじん 白菜 こまつな たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 にんじん 白菜 こまつな たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 にんじん 白菜 こまつな たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 にんじん 白菜 こまつな たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ
こ ん だ て	9 (月)	麦ごはん かきたま汁 さばみそ焼き 雪花和え みかん 牛乳	10 (火)	みそラーメン 中華煮 中華ポテト 牛乳	11 (水)	栗おこわ 大根のみそ汁 鮭のホイル焼き バナナ 牛乳	12 (木)	セルフおにぎり (ごはん、なまりみそ、のり) すまし汁 ほうれん草のごま和え りんご蒸しケーキ 牛乳	13 (金)	黒糖パン 白菜のクリーム煮 チキンの照り焼き ブロッコリーサラダ 牛乳
	あか	牛乳 さば とうふ 卵 おから みそ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ なたと	牛乳 鮭 みそ あつあげ	牛乳 みそ なまりぶし とうふ 卵 のり	牛乳 みそ なまりぶし とうふ 卵 のり	牛乳 みそ なまりぶし とうふ 卵 のり	牛乳 みそ なまりぶし とうふ 卵 のり	牛乳 とり肉 大豆 スキムミルク	
	き みどり	米 麦 でん粉 サラダ油 三温糖 白ごま 大根 長ねぎ れんこん にんじん きゅうり キャベツ みかん	中華めん ごま油 サラダ油 でん粉 さつまいも もやし 長ねぎ ブロッコリー 白菜 きくらげ にんじん	米 麦 もち米 くり 黒ごま マヨネーズ しめじ 宮古ぜんまい 大根 白菜 チンゲン菜 にんじん 長ねぎ たまねぎ パナナ	米 麦 三温糖 白ごま ごま油 きびあま糖 小麦粉 ケーキミックス粉 グラニュー糖 バター ほうれん草 白菜 にんじん たまねぎ えのき りんご	米 麦 三温糖 白ごま ごま油 きびあま糖 小麦粉 ケーキミックス粉 グラニュー糖 バター ほうれん草 白菜 にんじん たまねぎ えのき りんご	米 麦 三温糖 白ごま ごま油 きびあま糖 小麦粉 ケーキミックス粉 グラニュー糖 バター ほうれん草 白菜 にんじん たまねぎ えのき りんご	米 麦 三温糖 白ごま ごま油 きびあま糖 小麦粉 ケーキミックス粉 グラニュー糖 バター ほうれん草 白菜 にんじん たまねぎ えのき りんご	米 麦 三温糖 白ごま ごま油 きびあま糖 小麦粉 ケーキミックス粉 グラニュー糖 バター ほうれん草 白菜 にんじん たまねぎ えのき りんご	黒糖パン 小麦粉 バター じゃがいも 三温糖 ドレッシング 白菜 にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり
こ ん だ て	16 (月)	麦ごはん すきやき煮 磯辺じゃが 野菜のからし和え りんご 牛乳	17 (火)	揚げパン 白いんげん豆のスープ ほうれん草ソテー ネーブル 牛乳	18 (水)	麦ごはん マーボー大根 わかめサラダ 大豆の甘辛煮 牛乳	19 (木)	麦ごはん チムシンジ汁 いわしのかりかり揚げ ぱるだまのスーナー みかん 牛乳	20 (金)	冬至(トウジー)ジュシー アーサ汁 さんまのゆずみそ煮 千切りイリチー 牛乳
	あか	牛乳 とうふ 牛肉 青のり みそ	牛乳 きな粉 白いんげん豆 とり肉 ベーコン	牛乳 とうふ ぶたひき肉 大豆 かにかま 大豆 わかめ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いわし とうふ ツナ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いわし とうふ ツナ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いわし とうふ ツナ	牛乳 昆布 とうふ アーサ さんま ぶた肉 かまぼこ		
	き みどり	米 麦 サラダ油 三温糖 じゃがいも 白ごま ふだん草 長ねぎ 白菜 春菊 こまつな キャベツ にんじん りんご	コッペパン サラダ油 グラニュー糖 バター じゃがいも 小麦粉 たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ しめじ コーン ネーブル	米 麦 きびあま糖 ごま油 でん粉 三温糖 じゃがいも 白ごま 大根 にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 にんじん 冬瓜 しいたけ 葉ねぎ キャベツ ぱるだま みかん	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 にんじん 冬瓜 しいたけ 葉ねぎ キャベツ ぱるだま みかん	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 にんじん 冬瓜 しいたけ 葉ねぎ キャベツ ぱるだま みかん	米 麦 田芋 サラダ油 にんじん 葉ねぎ 切干大根 からしな こんにやく		
こ ん だ て	23 (月)	麦ごはん 石狩汁 かぼちゃの和風サラダ うまかつてん 牛乳	24 (火)	麦ごはん わかめのみそ汁 ささみカツ 梅和え みかん 牛乳	25 (水)	スパゲティナポリタン 野菜スープ ポテトサラダ お楽しみデザート 牛乳	いよいよ冬休み! 1 早寝・早起き・朝ごはん 2 野菜をしっかりと食べる 冬休みの食生活 4か条 3 食べ過ぎに気をつける 4 適度に体を動かす		★1月6日のこんだて★	
	あか	牛乳 鮭 みそ ツナ 糸げずり 大豆 昆布 あおさ いわし みそ	牛乳 うすあげ みそ 青のり 卵 糸げずり ささみ	牛乳 ウインナー とり肉 卵	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いわし とうふ ツナ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いわし とうふ ツナ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いわし とうふ ツナ	牛乳 昆布 とうふ アーサ さんま ぶた肉 かまぼこ		
	き みどり	米 麦 サラダ油 でん粉 白ごま 三温糖 じゃがいも アーモンド マヨネーズ 大根 白菜 しめじ えのき 長ねぎ コーン 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 きびあま糖 白ごま 大根 長ねぎ 白菜 キャベツ にんじん みかん	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー 白菜 しめじ パセリ きゅうり	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 にんじん 冬瓜 しいたけ 葉ねぎ キャベツ ぱるだま みかん	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 にんじん 冬瓜 しいたけ 葉ねぎ キャベツ ぱるだま みかん	米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 にんじん 冬瓜 しいたけ 葉ねぎ キャベツ ぱるだま みかん	米 麦 田芋 サラダ油 にんじん 葉ねぎ 切干大根 からしな こんにやく		

12月22日は冬至です。

1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。日本では、冬至の日に「ん」のつくものを食べて「運」をよびこむという風習があります。また「ゆず湯」に入ると風邪をひかないといわれています。



沖縄では、冬至のことを方言でトウジーといい、寒さが一段と厳しくなるこの頃をトウジーピーサといいます。この日に作る冬至じゅうしいには、お米や豚肉の他に、田芋を使うことが特徴です。

今月のうちな〜料理♪

ウサチ(2日)和え物。酢の物。
スーナー(19日)和え物。白和え。
チムシンジ汁(19日)チム=肝臓:豚肝-煎じた汁のことをシンジ、シンジムンといいます。体力が弱まったときの滋養食として、食材の栄養をじっくり煮だした料理です。



好き嫌いせず食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくろう!