

# 令和3年度 12月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>冬が旬の野菜</p>	<p>野菜をもっと食べよう</p>	<p>1</p> <p>ワンローフパン スパゲッティソース炒め いかねぎ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 一食角チーズ (代)一食いりこ</p>	<p>2</p> <p>麦ご飯 じゃがもちのすまし汁 さばのかば焼き 春菊の香り和え</p> <p>【和食の日】</p>	<p>3</p> <p>冬野菜カレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト</p>
<p>6</p> <p>麦ご飯 だご汁 さんまのかぼすレモン煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p>7</p> <p>麦ご飯 白菜と肉団子のスープ レバーとさつま芋とナッツの揚げ煮 れんこんサラダ</p>	<p>8</p> <p>ワンローフパン 白いんげん豆のシチュー トマトオムレツ ブロッコリーとキャベツのサラダ</p> <p>【ファイバー献立】</p>	<p>9</p> <p>麦ご飯 がんもと野菜のうま煮 きびなごカリカリフライ 切干大根のゆかり和え</p>	<p>10</p> <p>麦ご飯 豚すき焼き じゃがじゃこ みかん</p>
<p>13</p> <p>麦ご飯 みそ汁 メンチカツ 五目きんぴら</p>	<p>14</p> <p>中華風炊き込みごはん 焼きぎょうざ 野菜のアーモンド炒め ヨーグルト (代)ぶどうゼリー</p>	<p>15</p> <p>ライ麦食パン ヘルネケイット リハプツラ マッシュポテト ブルーベリージャム</p> <p>【世界の料理:フィンランド】</p>	<p>16</p> <p>しそ麦ご飯 かき揚げうどん (うどん、ごぼうかき揚げ) 白菜のごまじゃこ和え</p>	<p>17</p> <p>豆腐と大豆のキーマカレー (麦ご飯) 豚肉と水菜の炒め物 カミカミ海藻サラダ</p> <p>【料理コンクール作品】</p>
<p>20</p> <p>麦ご飯 高野豆腐の煮物 千草焼(玉子焼き) もやしのごまみそ和え 一食お魚ふりかけ</p> <p>【鉄人献立】</p>	<p>21</p> <p>麦ご飯 さつま汁 いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮</p>	<p>22</p> <p>ミルクコッペパン かぼちゃポタージュ 塩から揚げ 赤いんげん豆のサラダ ケーキまたはゼリー</p> <p>【行事食:冬至】 【選択献立】</p>	<p>23</p> <p>麦ご飯 ワントンスープ 白身魚のチリソース チンゲン菜のごま炒め 一食ミルクコーヒー</p>	<p>24</p> <p>麦ご飯 おでん 焼きししゃも 白菜の昆布和え 一食アーモンド (代)一食黒糖ビーンズ</p> <p>【地場産献立:大根】</p>

和食の日・・・四方を海に囲まれている日本では魚をよく食べます。はしを使って身をほぐしたり骨を取り除いたりします。  
 ファイバー献立・・・白いんげん豆にはたくさんの食物繊維が含まれています。  
 世界の料理・・・フィンランドの料理です。冬が寒く長いので、暖かいときにとれた根菜やベリー類をジャムなどに加工して使う料理が多いです。  
 ヘルネケイットはえんどう豆のスープ、リハプツラは肉団子のケチャップ煮のことです。マッシュポテトはじゃがいもを蒸してつぶしリハプツラに添えます。  
 料理コンクール・・・筑紫野市学校給食料理コンクールの作品です。夏休みに調理員さんが考案しました。  
 鉄人献立・・・高野豆腐にはたくさんの鉄分が含まれています。  
 行事食(冬至)・・・今年の冬至は12月22日です。この日にかぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなると言われています。  
 選択献立・・・3種類のケーキ(チーズ、いちご、チョコ)とフルーツミックスゼリーのどれかを選びます。  
 地場産献立・・・大根は筑紫野市近郊でとれたものを使う予定です。



☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。  
 ☆牛乳は毎日あります。  
 ☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和3年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。  
 ☆アレルギー代替食については、(代)で記載しています。  
 ☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。  
 ☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。  
 ☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466