

令和4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>地元の野菜をもっと食べよう！</p> <p>筑紫野市でとれる野菜はこんなにあるよ！</p>			<p>地元で採れた野菜を地元で消費することを「地産地消」と言います。地元の野菜は、輸送距離が短いので、新鮮な状態で食べることができます。また、地元の活性化や環境保全などいいことがたくさんあります。</p>	
			1	2
			【鉄人献立】	
5	6	7	8	9
麦ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソースかけ ポテトサラダ	ルーローファン(麦ご飯) ビーフタン チンゲン菜のアーモンド炒め ライチゼリー (代)ももゼリー 【世界の料理:台湾】	キャロットパン 豆乳チャウダー トマトオムレツ カラフルサラダ	麦ご飯 かき揚げうどん (うどん かき揚げ) 海藻サラダ 一食小魚佃煮	麦ご飯 おでん さばのゆずみそ煮 小松菜のおかか和え 【地場産献立:大根】
12	13	14	15	16
麦ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 りんご 【ファイバー献立】	麦ご飯 豚汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草と春菊の香り和え 【和食の日】	ワンローパン スパゲッティソース炒め ちくわの磯辺揚げ しそひじきのごまだれ和え	麦ご飯 白菜と肉団子のスープ レバーとさつまいもとナッツの揚げ煮 わかめとじゃこのさつと煮	冬野菜カレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
19	20	21	22	23
麦ご飯 さっぱり梅スープ 塩こうじから揚げ 彩り野菜のおかか炒め 【福岡県料理コンクール 優良賞作品】	中華風炊き込みご飯 きびなごカリカリフライ カリフラワーのごまみそ和え ヨーグルト (代)ぶどうゼリー	胚芽食パン 冬野菜スープ 牛肉のバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ ケーキまたはゼリー 【選択献立】	麦ご飯 みそ汁 玉子焼き かぼちゃの煮物 一食のりかつおふりかけ 【行事食:冬至】	麦ご飯 ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん みかん

- 鉄人献立・・・高野豆腐には鉄がたくさん含まれています。
- 世界の料理・・・台湾の料理です。中華料理をベースに台湾独自に発展してきました。ルーローファンは、煮込んだ豚肉をご飯の上にかけて食べる台湾の有名な料理です。ビーフタンは屋台でよく食べられている汁ビーフンです。デザートは台湾産のライチを使ったゼリーです。
- 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。
- ファイバー献立・・・りんごには食物繊維がたくさん含まれています。
- 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。箸を使って身をほぐしたり骨を取り除いたりします。
- 料理コンクール・・・福岡県学校給食料理コンクールの優良賞作品です。夏休みに調理員さんが考案しました。
- 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。
- 行事食(冬至)・・・冬至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。

☆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4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