

令和元年度 12月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
麦ご飯 高野豆腐の煮物 きびなごサクサク揚げ 水菜とだいこんのおひたし 【鉄人献立】	麦ご飯 ツナじゃが 干草焼(玉子焼き) いろどりきんぴら 【料理コンクール作品】	食パン ほうれん草とベーコンのスパゲッティ 豆腐のサラダ りんご 一食スライスチーズ (代)一食いちごミックスジャム 【ファイバー献立】	麦ご飯 鶏と大根の煮物 鯖のかば焼き もやしのゆかり和え 【和食の日】	冬野菜カレー(麦ご飯) マヨいりこ フルーツヨーグルト 【行事食:冬至】
9 麦ご飯 昆布と野菜の煮物 いわし佃煮 野菜のごま煮	10 中華風炊き込みご飯 揚げ春巻き 野菜のアーモンド炒め 一食黒糖ビーンズ	11 胚芽食パン フェイジョアード エンサラード オレンジ 一食ミルメークコーヒー 【世界の料理:ブラジル】	12 麦ご飯 豚汁 あじの塩焼き ひじきの煮物	13 麦ご飯 つみれ汁 大豆とレバーのりんごソースがらめ じゃがいものきんぴら
16 しそ麦ご飯 かきあげうどん (うどん 野菜かきあげ) ごまじゃこあえ	17 麦ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 春雨の酢の物 一食パリッシュ(いりこ)	18 ワンローフパン 冬野菜スープ ハンバーグガーリックソース キャベツのソテー 【地場産献立:キャベツ】	19 麦ご飯 みそおでん ほうれん草の香り和え りんご 一食アーモンド(塩味) (代)一食黒糖ビーンズ	20 鶏そぼろ丼(麦ご飯) みそ汁 ブロッコリーのごま和え 【行事食:冬至】
23 麦ご飯 小松菜のスープ 肉団子の甘酢あん みかん	24 ワンローフパン コーンポタージュ 鶏のレモンソース煮 花野菜サラダ	<div data-bbox="826 1393 1850 1758" data-label="Complex-Block"> <p>食について考えよう！毎月19日は食育の日</p> <p>朝食を食べて3つのスイッチ ON</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>頭</p>  <p>脳を働かせるために必要なブドウ糖を補給し、朝から脳を元気に動かします。</p> <p>【お勧めの食材】 ごはん・パン・麺など</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>体</p>  <p>寝ている間に下がった体温を上げて、体全体を目覚めさせます。</p> <p>【お勧めの食材】 肉・魚・卵・大豆製品など</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>お腹</p>  <p>胃腸を刺激し、便通を良くします。</p> <p>【お勧めの食材】 野菜・きのこ・果物など</p> </div> </div> </div>		

- 鉄人献立・・・高野豆腐には鉄がたっぷり含まれています。
- 料理コンクール作品・・・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。
- 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。
- 世界の料理(ブラジル)・・・フェイジョアードは豆と様々な食材を煮込んだ料理です。エンサラードはサラダという意味です。
- 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。
- 地場産献立(キャベツ)・・・キャベツは筑紫野市近郊でとれたものを使う予定です。
- 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。

☆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「平成31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、同じ製造工場に※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。