

令和2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
毎月19日は 食育の日 	1 鶏そぼろ丼(麦ご飯) みそ汁 れんこんきんぴら	2 ライ麦コッペパン モロヘイヤのスープ サイアディア サラダ・バラディ 豆乳プリン 【世界の料理:エジプト】	3 麦ご飯 肉じゃが 玉子焼き 小松菜のおかか和え 一食納豆	4 麦ご飯 じゃがもちのすまし汁 ハンバーグ野菜ソース キャベツとツナのソテー カトリngo 【地場産献立:キャベツ】
7	8 麦ご飯 みそ汁 さんまのみりん干し 切干大根の煮付け いよかんゼリー 【和食の日】	9 ワンローフパン ほうれん草と白いんげん豆のスープ 豚肉のケチャップ煮 さつま芋とアーモンドのサラダ	10 麦ご飯 厚揚げと大根の煮物 きびなごカリカリフライ ブロッコリーのごま和え 一食しそひじき	11 冬野菜カレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
14	15 中華風炊き込みご飯 焼き餃子 野菜のアーモンド炒め ヨーグルト (代)ももゼリー	16 胚芽食パン ビーフスパゲッティ トマトオムレツ ほうれん草サラダ	17 赤飯 高野豆腐の煮物 焼きししゃも ブロッコリーのごまみそ和え 【鉄人献立】	18 麦ご飯 白菜と肉団子のスープ レバーとさつまいもの揚げ煮 わかめとじゃこのさつと煮 カトリngo 【ファイバー献立】
21 【行事食:冬至】	22 麦ご飯 麻婆豆腐 焼き春巻 海藻サラダ 一食こうなご佃煮	23 ソフトフランスパン コーンポタージュ 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ ケーキまたはゼリー 【選択献立】	24 麦ご飯 みそおでん いわしの甘露煮 ほうれん草の香り和え カトリngo	

世界の料理・・・エジプト料理です。モロヘイヤは古くからエジプトで栽培されていた野菜で、古代エジプトの王族が病気を治すためにモロヘイヤのスープを食べていたと言われています。モロヘイヤのスープに入っているひよこ豆も、別名をエジプト豆と言うほど、古代エジプトで栽培が盛んだった豆です。

地場産献立・・・キャベツは筑紫野市近郊でとれたものを使う予定です。

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。

鉄人献立・・・高野豆腐には鉄がたくさん含まれています。

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。

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。

選択献立・・・3種類のケーキ(チーズ、ホワイト、チョコ)とフルーツミックスゼリーのどれかを選びます。

☆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2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。

TEL 092-923-6466