

# 給食だより 12月号



## 令和3年12月 盛付表

●問合せ●

秦野市学校給食センター

(はだのっ子キッチン)

電話番号 0463-86-6525 (直通)



図が表すもの	基本の形	1日(水)	2日(木)	3日(金)
デザート など 飲み物 ボール 皿	牛乳 副食(2品) 主食 汁物	ムースエクレア 冬野菜のカレ ご飯 野菜ソテー	ビーフソテー 葱塩から揚げ ご飯 豆腐の中華煮	ヨーグルト 豚キムチ丼(具) ご飯 トクダスープ
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごぼうサラダ 鶏肉の甘酢和え ご飯 じゃがこん汁	アセロラゼリ ぶりかけ もやしの中華あえ いかの香味揚げ ご飯 さつま汁	豚肉とトマトの煮込み ナン カラフルサラダ	白菜の昆布和え 魚のから揚げ野菜あんかけ ご飯 のっぺい汁	ひじきのサラダ 照り焼きハンバーグ ご飯 白菜シチュー
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	食缶の色分け
生揚げと青菜の煮物 鶏肉の南蛮焼き ご飯 大根の味噌汁	豚肉のケチャップソースかけ ご飯 コーンピラフ ほうかん草のミルクスープ	チキンナゲット 肉そぼろ丼(具) ご飯 白菜のとろみ汁	ブルーベリーゼリー キャベツの昆布漬 魚のゆず味噌風味 ご飯 豆腐の味噌汁	白:主食 黄:汁物(カレー等) 赤:副食① 青:副食② ※デザート類は袋に入れて配送します。

### 今月の献立メモ

・9日(木)「のっぺい汁」は新潟県をはじめ、日本の様々な地域で親しまれている郷土料理です。地域や家庭によって具材は異なりますが、里芋や大根、人参など今の時期に旬を迎える野菜を煮込んだ献立で体を温められるよう選びました。

・16日(木)「魚のゆず味噌風味」は冬至にちなんだ行事食です。冬至とは1年で最も夜が長い日のことを指し、令和3年の冬至は12月22日です。冬至の日にゆず湯で温まると、1年間風邪を引かないと言われていいます。

### 中学校完全給食がよいよ始まります。

配膳前の基本的な身支度と洗い残しの多い箇所について確認し、清潔にしましょう。

#### ①給食当番の身支度



#### 三角巾

前髪、後ろ髪が出ないように被りましょう。

#### マスク

鼻と口を覆いましょう。

#### エプロン

前身ごろのあるものを着用しましょう。

#### 爪

短く切りましょう。

#### ②手洗い時に洗い残しの多い箇所



- ・指先や爪の周り
- ・指の間や親指の付け根

### 給食費のお知らせ

給食費は、12月上旬にお知らせします。12月分は、12月27日(月)が引き落とし日です。

# 令和3年12月 献立表

日	曜日	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの
1	水	冬野菜のカレー 野菜ソテー ムースエクレア 牛乳	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう にんにく しょうが ホールコーン(冷凍) キャベツ こまつな	米 もち麦 じゃがいも 小麦粉 サラダ油(米油) ムースエクレア ごま油
2	木	ご飯 葱塩から揚げ ビーフソテー 豆腐の中華煮 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	しょうが 根深ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんにく 干しいたけ	米 おおむぎ 片栗粉 米油 ビーフン サラダ油(米油) ごま油 砂糖
3	金	豚キムチ丼 トックスープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ キャベツ にら 白菜キムチ きくらげ にんじん 根深ねぎ はくさい こまつな	米 もち麦 サラダ油(米油) ごま油 砂糖 片栗粉 トック(韓国もち)
6	月	ご飯 鶏肉の甘酢和え ごぼうサラダ じゃがこん汁 牛乳	鶏肉 おからパウダー ロースハム 豚ひき肉 細切り昆布 けずり粉 赤みそ 白みそ 牛乳	ごぼう きゅうり にんじん だいこん 根深ねぎ	米 おおむぎ カルシウム強化米 片栗粉 米油 砂糖 サラダ油(米油) マヨネーズ じゃがいも こんにゃく
7	火	ご飯(ふりかけ) いかの香味揚げ もやしの中華あえ さつま汁 アセロラゼリー 牛乳	冷凍いか 鶏肉 白みそ 牛乳	根深ねぎ しょうが もやし(緑豆) にんじん ごぼう だいこん しめじ	米 おおむぎ アセロラゼリー 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 白ごま さつまいも
8	水	ナン 豚肉とトマトの煮込み カラフルサラダ 牛乳	豚肉 だいず(水煮) おからパウダー 牛乳	たまねぎ セロリー にんにく トマト缶 しめじ にんじん ホールコーン(冷凍) キャベツ ブロッコリー	ナン じゃがいも サラダ油(米油) 砂糖
9	木	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 白菜の昆布和え のっぺい汁 牛乳	さけ こんぶ 細切り昆布 豚肉 油揚げ けずり粉 牛乳	ピーマン にんじん えのきたけ はくさい もやし(緑豆) だいこん 根深ねぎ 干しいたけ こまつな	米 おおむぎ 片栗粉 米油 さといも こんにゃく
10	金	ご飯 照り焼きハンバーグ ひじきのサラダ 白菜シチュー 牛乳	ハンバーグ ひじき 鶏肉 牛乳 エバミルク	ホールコーン(冷凍) にんじん キャベツ えだまめ(冷凍) はくさい たまねぎ パセリ	米 おおむぎ カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 サラダ油(米油) 白ごま じゃがいも 小麦粉 パター
13	月	ご飯 鶏肉の南蛮焼き 生揚げと青菜の煮物 大根の味噌汁 牛乳	鶏肉 生揚げ わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ こんぶ 牛乳	にんにく しょうが にんじん こまつな だいこん 根深ねぎ	米 おおむぎ カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 白ごま サラダ油(米油)
14	火	コーンピラフ 豚肉のケチャップソースがけ ほうれん草のミルクスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳 エバミルク	たまねぎ ホールコーン(冷凍) グリーンピース にんにく エリンギ トマト缶 ほうれんそう にんじん	米 もち麦 サラダ油(米油) バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉
15	水	肉そぼろ丼 チキンナゲット 白菜のとろみ汁 牛乳	高野豆腐 鶏ひき肉 油揚げ チキンナゲット 豚もも肉 こんぶ 牛乳	にんじん こねぎ 干しいたけ はくさい こまつな	米 おおむぎ しらたき サラダ油(米油) 砂糖 米油 片栗粉
16	木	ご飯 魚のゆず味噌風味 キャベツの昆布漬け 豆腐の味噌汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	メルルーサ 赤みそ 細切り昆布 豆腐 わかめ 白みそ けずり粉 こんぶ 牛乳	ゆず たまねぎ キャベツ しょうが だいこん にんじん 根深ねぎ	米 おおむぎ 片栗粉 米油 砂糖 サラダ油(米油) じゃがいも

12月平均 エネルギー 818kcal たんぱく質 35g 脂質 29%