

| 教室掲示用 1 2月学校給食予定献立表                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                   |  | かつらぎ町教育委員会                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12月になりました。毎日寒い日が続いていますが、体の調子は                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                   |  | 献立表の数値・数量は原則                                                                                                                                                                |  | ※献立および献立表について<br>都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。<br>変更した場合は学校へ連絡いたします。<br>食材の詳細については学校から配布される<br>アレルギー一覧表や町HPをご確認ください。(☆がついているもの)      |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| いかがですか？手洗い・うがいをこまめにすることや、好き嫌いをせずに                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                   |  | 小学校中学年1人当たり                                                                                                                                                                 |  | ♪今月の生産者さん♪                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| バランスの良い食事をするこで、寒さに負けない体をつくりましょう。                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                   |  | の値です。                                                                                                                                                                       |  | 宮本さん・・・大根・キャベツ・白菜・にんにく                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| 10日は和歌山県からのいただきもので鯨の竜田揚げを作ります。                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                   |  | 低学年・・・10%減                                                                                                                                                                  |  | 小柳さん・・・ほうれんそう                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| 24日はセレクトデザートの日です。                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                   |  | 高学年・・・10%増                                                                                                                                                                  |  | 雪谷さん・・・しいたけ                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| 皆さんが選んだデザートが届きますので、                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                   |  | 中学生・・・30%増                                                                                                                                                                  |  | セイコーファームさん・・・しめじ                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| 楽しみにしててください。                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                   |  | になります                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| 月                                                                                                                                                                                  |  | 火                                                                                                                                                                 |  | 水                                                                                                                                                                           |  | 木                                                                                                                                  |  | 金                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                    |  | 1                                                                                                                                                                 |  | 2                                                                                                                                                                           |  | 3                                                                                                                                  |  | 4                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                  |  | ●ごはん 635/819                                                                                                                                                      |  | ●ごはん 636/770                                                                                                                                                                |  | ●ごはん 602/759                                                                                                                       |  | ☆コッペパン 635/762                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                    |  | ●カレーヌードル                                                                                                                                                          |  | ●てりやきハンバーグ                                                                                                                                                                  |  | ●ほきの天ぷら                                                                                                                            |  | ●ミネストローネ                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                    |  | ☆中華麺(冷凍) 30 ☆中華だしの素 0.8<br>豚もも・赤身(大型) 30 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5<br>たまねぎ 40 ☆カレールー 7.5<br>にんじん 10 ☆カレー粉 0.1<br>しめじ(ぶなしめじ) 5 米ぬか油 0.5<br>こまつな(冷凍) 10                       |  | ☆ハンバーグ(冷凍) 1こ みりん(本みりん) 1<br>砂糖・上白糖 2 酒・純米酒 0.5<br>☆しょうゆ(こいくち) 2 かたくり粉 0.5                                                                                                  |  | ☆ホキ 1切 ☆天ぷら粉 7<br>米ぬか油                                                                                                             |  | ☆ベーコン(豚) 5 しめじ(ぶなしめじ) 5<br>たまねぎ 40 にんにく 0.3<br>じゃがいも 20 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5<br>ひよこまめ(ゆで) 8 ☆ケチャップ(3kg) 2.8<br>キャベツ 25 ☆コンソメ(顆粒) 1.6<br>☆トマト(ダイスカット) 18 砂糖・上白糖 0.7<br>セロリ 5 こしょう(黒) 0.03<br>にんじん 10         |  |
|                                                                                                                                                                                    |  | ●ごまあえ                                                                                                                                                             |  | ●おひたし                                                                                                                                                                       |  | ●かきたまじる                                                                                                                            |  | ●ブロッコリーとコーンのサラダ                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                    |  | キャベツ 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3<br>コーン・冷凍 5 酢・米酢 0.5<br>☆大豆水煮 5 砂糖・上白糖 1<br>☆ごま(いりごま) 0.7                                                                                 |  | こまつな(冷凍) 20 ☆かつお節 0.5<br>キャベツ 15 ☆しょうゆ(うすくち) 1<br>にんじん 5 砂糖・上白糖 0.8                                                                                                         |  | ☆液卵 15 しいたけ(菌床)・生 5<br>☆木綿豆腐 20 青ねぎ 20<br>たまねぎ 20 ☆しょうゆ(うすくち) 20<br>☆カットわかめ 0.5 ☆だしパック 1.3<br>えのきたけ 5 かたくり粉 1                      |  | ☆(小学校) ファイバーヨーグルト 1こ                                                                                                                                                                                   |  |
| ☆やきめざし 1ぶくろ                                                                                                                                                                        |  | ●みそしる                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                    |  | ●(中学校) みかん 1こ                                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                                                                                                                                    |  | たまねぎ 30 ☆木綿豆腐 20<br>ごぼうさがき(冷凍) 10 ☆カットわかめ 0.5<br>しいたけ(生) 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2<br>大根 10 ☆だしパック 1.2<br>青ねぎ 5                                                          |  |                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| 7                                                                                                                                                                                  |  | 8                                                                                                                                                                 |  | 9                                                                                                                                                                           |  | 10                                                                                                                                 |  | 11                                                                                                                                                                                                     |  |
| ●ごはん 693/880                                                                                                                                                                       |  | ●ごはん 632/773                                                                                                                                                      |  | ●ごはん 676/873                                                                                                                                                                |  | ●ごはん 688/891                                                                                                                       |  | ☆コッペパン 657/774                                                                                                                                                                                         |  |
| ●ごもくマーボー豆腐                                                                                                                                                                         |  | ●みぞれに                                                                                                                                                             |  | ●ぶたにくとだいこんのちゅうかに                                                                                                                                                            |  | ●くじらのたつたあげ                                                                                                                         |  | ●クラムチャウダー                                                                                                                                                                                              |  |
| ☆高野豆腐 10 ☆中華だしの素 1.3<br>豚ひき肉 35 砂糖・上白糖 1.8<br>たまねぎ 40 酒・純米酒 2<br>にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05<br>ねぎ(白) 10 ☆テンメンジャン 0.25<br>しょうが 0.5 かたくり粉 1.3<br>にんにく 0.5 米ぬか油(ボトル) 0.5<br>☆みそ(米) 赤色辛みそ 7 |  | 豚もも・赤身(大型) 40 ☆高野豆腐 10<br>大根おろし(冷凍) 30 水菜 10<br>しめじ(ぶなしめじ) 7 ☆しょうゆ(うすくち) 5<br>青ねぎ 10 みりん(本みりん) 2<br>☆こんにゃく・突き 1 砂糖・上白糖 1<br>にんじん 5 しょうが 0.5<br>たまねぎ 35 ☆だしパック 1.5 |  | 豚もも・赤身(大型) 40 砂糖・上白糖 1.5<br>酒・純米酒 1.5 酒・純米酒 3<br>しょうが 0.3 ☆中華だしの素 0.5<br>たまねぎ 45 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8<br>大根 35 ☆しょうゆ(うすくち) 0.8<br>青ねぎ 5 みりん(本みりん) 1<br>しいたけ(干、乾) 1 米ぬか油(ボトル) 0.5 |  | ☆くじら(赤肉) 60 砂糖・上白糖 3<br>しょうが 0.6 酒・純米酒 1.5<br>☆しょうゆ(こいくち) 1.5 かたくり粉 8<br>☆しょうゆ(うすくち) 2.5 米ぬか油 7<br>みりん(本みりん) 0.8                   |  | ☆あさり・水煮缶詰 15 ほうれんそう・冷凍 5<br>酒・純米酒 2 ☆牛乳(普通牛乳) 35<br>☆ベーコン(豚) 5 ☆脱脂粉乳(国産) 1.2<br>じゃがいも 20 ☆コンソメ(顆粒) 0.5<br>たまねぎ 40 ☆ポタージュの素 7<br>にんじん 10 こしょう(黒) 0.03<br>☆マッシュルーム(水煮缶詰) 5 米ぬか油(ボトル) 0.5<br>しめじ(ぶなしめじ) 7 |  |
| ●かいそうサラダ                                                                                                                                                                           |  | ●ゆかりあえ                                                                                                                                                            |  | ●さんしょくナムル                                                                                                                                                                   |  | ●あぶらあげのごますあえ                                                                                                                       |  | ●ごぼうサラダ                                                                                                                                                                                                |  |
| ☆海藻ミックス 1 オリーブ油 0.7<br>キャベツ 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1<br>コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1<br>☆レモン(果汁) 1.7 こしょう(混合) 0.02                                                                                    |  | はくさい 15 ☆ゆかり 0.9<br>こまつな(冷凍) 15 塩(食塩) 0.02<br>もやし(ブラックマッペ) 10                                                                                                     |  | もやし(ブラックマッペ) 25 ☆ごま(いりごま) 0.5<br>ほうれんそう 10 ☆ごま油 0.5<br>にんじん 5 ☆しょうゆ(うすくち) 1.6<br>砂糖・上白糖 1                                                                                   |  | ☆うすあげ 5 ☆ごま(いりごま) 1.2<br>はくさい 20 砂糖・上白糖 1.15<br>こまつな(冷凍) 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.6<br>コーン・冷凍 5 酢・米酢 1.6                                   |  | コーン・冷凍 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2<br>ごぼうさがき(冷凍) 15 砂糖・上白糖 1.5<br>☆えだまめ(むき)・冷凍 10 酢・米酢 1.2<br>☆ごま(すりごま) 1.5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ                                                                                      |  |
| ☆だしまぎたまご 1こ                                                                                                                                                                        |  | ☆なっとう 1こ                                                                                                                                                          |  | ☆しゅうまい 小学校 2こ<br>中学校 3こ                                                                                                                                                     |  | ☆こんにゃく・突き 10 にんじん 5<br>たまねぎ 30 青ねぎ 30<br>しいたけ(菌床)・生 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2<br>じゃがいも 25 ☆だしパック 1.2                                      |  | ●(小学校) みかん 1こ<br>☆(中学校) ファイバーヨーグルト 1こ                                                                                                                                                                  |  |
| 14                                                                                                                                                                                 |  | 15                                                                                                                                                                |  | 16                                                                                                                                                                          |  | 17                                                                                                                                 |  | 18                                                                                                                                                                                                     |  |
| ●ごはん 640/779                                                                                                                                                                       |  | ●ごはん 633/762                                                                                                                                                      |  | ●ごはん 651/816                                                                                                                                                                |  | ●ごはん 645/813                                                                                                                       |  | ☆クロワッサン 699/876                                                                                                                                                                                        |  |
| ●こうやどうふのにももの                                                                                                                                                                       |  | ●やさしいため                                                                                                                                                           |  | ●すきやきに                                                                                                                                                                      |  | ●ちくわのいそべあげ                                                                                                                         |  | ●ぐだくさんコンソメスープ                                                                                                                                                                                          |  |
| ☆鶏団子(冷凍) 20 ごぼうさがき(冷凍) 10<br>☆高野豆腐 8 ☆しょうゆ(こいくち) 5<br>にんじん 10 しょうが 0.8<br>しいたけ(生) 5 砂糖・上白糖 2<br>はくさい 30 みりん(本みりん) 4<br>こまつな 10 ☆だしパック 0.6<br>たまねぎ 30                               |  | 豚もも・赤身(大型) 40 しょうが 0.2<br>ピーマン 30 塩(食塩) 0.02<br>たまねぎ 45 こしょう(黒) 0.02<br>キャベツ 35 ☆オイスターソース 1.5<br>にんじん 10 ☆中華だしの素 0.8<br>☆たけのこ水煮 10 米ぬか油 0.5<br>にんにく 0.2           |  | 牛肉(和牛)もも・脂無 50 ☆厚揚げ 15<br>はくさい 40 ☆しょうゆ(こいくち) 15<br>☆糸こんにゃく 40 砂糖・上白糖 6<br>たまねぎ 40 みりん(本みりん) 4<br>青ねぎ 5 酒・純米酒 1.8<br>ごぼうさがき(冷凍) 5 ☆だしパック 1<br>しめじ(ぶなしめじ) 5                  |  | ☆竹輪(焼き竹輪) 2きれ ☆あおのり(素干し) 0.1<br>☆天ぷら粉 10 米ぬか油 6                                                                                    |  | ☆鶏団子(冷凍) 20 ひよこまめ(ゆで) 5<br>じゃがいも 15 大根 10<br>たまねぎ 30 ☆コンソメ(顆粒) 1.5<br>にんじん 10 ☆しょうゆ(うすくち) 0.3<br>グリーンピース(冷凍) 5 こしょう(黒) 0.01<br>しめじ(ぶなしめじ) 5                                                            |  |
| ☆やきししゃも 小学校 2ひき<br>中学校 3ひき                                                                                                                                                         |  | ●ちゅうかあえ                                                                                                                                                           |  | ●だいこんのじゃこあえ                                                                                                                                                                 |  | ●ぐだくさんみそしる                                                                                                                         |  | ●コロコロサラダ                                                                                                                                                                                               |  |
| ●だいこんのこんぶあえ                                                                                                                                                                        |  | もやし(ブラックマッペ) 20 酢・米酢 0.5<br>水菜 10 ☆ごま(いりごま) 0.5<br>コーン・冷凍 5 ☆ごま油 0.5<br>砂糖・上白糖 1 ☆しょうゆ(こいくち) 1.7                                                                  |  | 大根 30 ☆ごま(いりごま) 0.5<br>きゅうり 10 酢・米酢 0.05<br>☆ちりめんじゃこ 5 ☆しょうゆ(うすくち) 0.6                                                                                                      |  | ☆木綿豆腐 10 大根 10<br>さつまいも 20 ☆カットわかめ 0.5<br>しいたけ(菌床)・生 5 青ねぎ 5<br>☆こんにゃく・突き 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2<br>えのきたけ 5 ☆だしパック 1.2                |  | きゅうり 20 砂糖・上白糖 1.2<br>コーン・冷凍 12 ☆しょうゆ(こいくち) 1<br>☆えだまめ・冷凍 10 塩(食塩) 0.01<br>酢・米酢 2 オリーブ油 1                                                                                                              |  |
| ☆ぎょうざ 小学校 2こ<br>中学校 3こ                                                                                                                                                             |  | ☆ぎょうざ 小学校 2こ<br>中学校 3こ                                                                                                                                            |  | ☆うめびしお 1ぶくろ                                                                                                                                                                 |  | ☆ごま(すりごま) 0.7<br>☆しょうゆ(こいくち) 1.5<br>砂糖・上白糖 1                                                                                       |  | ☆グラタン 1こ                                                                                                                                                                                               |  |
| 21                                                                                                                                                                                 |  | 22                                                                                                                                                                |  | 23                                                                                                                                                                          |  | 24                                                                                                                                 |  | 25                                                                                                                                                                                                     |  |
| ●ごはん 648/793                                                                                                                                                                       |  | ●ごはん 616/747                                                                                                                                                      |  | ●ごはん 695/878                                                                                                                                                                |  | ●げんまいごはん 606/757                                                                                                                   |  | ☆ ク リ ス マ ス ☆                                                                                                                                                                                          |  |
| ●とりにくのなんばんやき                                                                                                                                                                       |  | ●さばのしおやき                                                                                                                                                          |  | ●メンチカツ                                                                                                                                                                      |  | ●ハヤシライス                                                                                                                            |  |                                                                                                                   |  |
| 鶏もも皮つき(若鶏) 60 酢・米酢 1.8<br>酒・純米酒 1 一味唐辛子 0.02<br>砂糖・上白糖 3 かたくり粉 0.2<br>☆しょうゆ(こいくち) 3                                                                                                |  | ☆さば 1切 塩(食塩) 0.3                                                                                                                                                  |  | ☆メンチカツ 1こ 米ぬか油 6                                                                                                                                                            |  | ☆デミグラスソース 5<br>☆ケチャップ(3kg) 0.8<br>☆コンソメ(顆粒) 0.4<br>こしょう(黒) 0.02<br>☆トマト(ダイスカット) 10 ワイン(赤) 2<br>にんにく 0.2 米ぬか油(ボトル) 0.5<br>☆ハヤシルウ 11 |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| ●ポイルやさい                                                                                                                                                                            |  | ●おひたし                                                                                                                                                             |  | ●ほうれんそうサラダ                                                                                                                                                                  |  | ●ごまあえ                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| キャベツ 30 ☆ごまドレッシング 1袋<br>コーン・冷凍 5                                                                                                                                                   |  | ほうれんそう・冷凍 20 ☆かつお節 0.6<br>キャベツ 15 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2<br>☆ひじき(干し) 0.5 砂糖・上白糖 0.8                                                                                      |  | ☆ひじき(干し) 0.4 ☆ごま(いりごま) 0.8<br>ほうれんそう・冷凍 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5<br>コーン・冷凍 7 酢・米酢 0.8<br>☆ツナ缶(油漬フレーク) 1 砂糖・上白糖 0.8<br>☆レモン(果汁) 5 オリーブ油 1<br>☆えだまめ(むき)・冷凍 5                        |  | ☆もやし(大豆) 10 ☆ごま(すりごま) 0.7<br>キャベツ 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5<br>ほうれんそう・冷凍 20 砂糖・上白糖 1                                                      |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
| ●みそしる                                                                                                                                                                              |  | ●けんちんじる                                                                                                                                                           |  | ●はくさいスープ                                                                                                                                                                    |  | ●こまつなサラダ                                                                                                                           |  | ☆クリスマスセレクトデザート 1こ                                                                                                                                                                                      |  |
| たまねぎ 30 ☆カットわかめ 0.8<br>しいたけ(生) 5 青ねぎ 5<br>大根 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2<br>にんじん 5 ☆だしパック 1.2<br>かぼちゃ(冷凍) 15                                                                               |  | さつまいも 20 にんじん 4<br>大根 10 青ねぎ 10<br>☆こんにゃく・突き 15 しょうが 15<br>しいたけ(干、乾) 0.7 ☆しょうゆ(うすくち) 0.2<br>☆木綿豆腐 15 みりん(本みりん) 0.3<br>ごぼうさがき(冷凍) 10 ☆だしパック 1.5                    |  | 豚もも・赤身(大型) 10 ねぎ(白) 10<br>たまねぎ 20 ☆コンソメ(顆粒) 1.6<br>はくさい 30 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5<br>にんじん 5 こしょう(黒) 0.03<br>えのきたけ 5                                                                |  | こまつな(冷凍) 30 こしょう(混合) 0.02<br>☆ツナ缶(油漬フレーク) 7 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5<br>☆レモン(果汁) 1 砂糖・上白糖 1.3<br>コーン・冷凍 5                                   |  |                                                                                                                                                                                                        |  |