

12月分予定献立表

岩出市で なばな がとれる季節になりました。

岩出市の特産品に「なばな」があることを知っていましたか。

12月～3月が旬で、春の訪れを知らせてくれる野菜のひとつです。給食でも

12月から3月まで毎月使っていきますので、どのような料理で登場するか

想像してみてください。

岩出市にはなばなの他に「クレソン」や「黒あわびたけ」「根来大唐」など、他の地域では、あまり見かけないような珍しい特産品があります。献立表では

ぞうへいちゃんのイラストが教えてくれているので、確認をしてみましょう。



木		金		
1	2	1	2	
<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>やさいたっぷりマカロニスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ☆もやし ☆こまつな □さつまいも ☆たまねぎ □マカロニ ★にんじん コンソメ ☆はくさい こしょう <p>654kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>うめとしょうがのはいたたおみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ☆ねぎ ○あぶらあげ ☆うめ ○とうふ ☆しょうが ☆れんこん □さつまいも ☆こぼろ ○みそ ★にんじん だしパック ☆こんにゃく <p>ぶたにくのきんざんじみそやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく さとう ★にんにく しょうゆ ○きんざんじみそ さけ ○みそ ☆みかん <p>739kcal</p>			
<p>5</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ウインナー ☆しめじ ★にんじん □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ★キャベツ こしょう ★チンゲンサイ <p>※たらフライのハニーマスタードがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※たらフライ マスタード □はちみつ しょうゆ □マヨネーズ ほうろくドレッシング <p>751kcal</p>	<p>6</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>おでん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ☆こんにゃく ○ちくわ さとう ○がんもどき みりん ○うずらたまご さけ ★だいこん しょうゆ <p>なばなのごまじゃこあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちりめんじゅこ □ごま ☆なばな ごまあえのもと ☆もやし しょうゆ ★キャベツ <p>669kcal</p>	<p>7</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>わかやまけんさんのしかにくとうめすをつかったわかやまーボーどうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しかにく ☆にんにく ○ぶたにく ○みそ ○とりにく ☆かたくりこ ○とうふ さとう ☆たまねぎ しょうゆ ★ねぎ トウパンジャン ★にんじん さけ ★しょうが うめず <p>※ほねくのちゅうがソースがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ほねく さとう ★ねぎ さけ ★にんにく しょうゆ ★しょうが オイスターソース ★レモン <p>706kcal</p>	<p>8</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ボークビーンズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく トマトピューレ ★たまねぎ ガリック ★にんじん こしょう ★ピーマン ケチャップ ○じゃがいも ウスターソース □マカロニ デミグラスソース さとう コンソメ <p>711kcal</p>	<p>9</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ピピンパ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ごはん ☆にんじん ○ぎゅうにく ☆ごまあぶら ★にんにく さとう ★しょうが しょうゆ ★ほうれんそう さけ ★まめちやし トウパンジャン <p>わかめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○わかめ ☆たまねぎ ★とうもろこし ☆くろあわびたけ ★にんじん □ごまあぶら ★ねぎ ちゅうがだし <p>582kcal</p>
<p>12</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ふゆあじシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ☆くろあわびたけ ★にんじん □さつまいも ☆たまねぎ ○ぎゅうにゅう ☆はくさい シチュールー ★かぼちゃ コンソメ <p>にんたまサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たまご ☆えだまめ ★にんじん □ごまドレッシング <p>626kcal</p>	<p>13</p> <p>○※ヨーグルト</p> <p>□※ごもくごはん</p> <p>あんかけうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ☆しいたけ ○あぶらあげ ○うどん ★にんじん かたくりこ ☆はくさい しょうゆ ★たまねぎ みりん ★ねぎ さけ ★しょうが だしパック <p>※しろみざかなのてんぷら</p> <p>760kcal</p>	<p>14</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>てづくりみそをつかったおみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ほねく ☆えのきたけ ○あぶらあげ ★にんじん ○とうふ ○みそ ☆はくさい ○てづくりみそ だしパック <p>※ソースカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※とんかつ ウスターソース □さとう さけ ちゅうのうソース <p>てづくりのあじ</p> <p>706kcal</p>	<p>15</p> <p>○牛乳</p> <p>□げんりょうパン</p> <p>クリームスパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ○ぎゅうにゅう ☆たまねぎ ○なまクリーム ★にんじん ○ごなチーズ ★クレソン ポターージュのもと ★マッシュルーム コンソメ □スパゲティ <p>ブロccoliサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ツナ ★にんじん ★broccoli ★とうもろこし <p>711kcal</p>	<p>16</p> <p>○牛乳</p> <p>□※ミルクココア</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> □ごはん □じゃがいも ○ぶたにく カレールウ ★たまねぎ ウスターソース ★にんじん コンソメ <p>※とうふハンバーグ</p> <p>牛乳もしっかりのもう！</p> <p>747kcal</p>
<p>19</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>※いちごミックスジャム</p> <p>とうにゅうスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン □じゃがいも ☆たまねぎ ○とうにゅう ★いんげん コンソメ ★とうもろこし ★コンクリーム <p>とりにくのパーベキューソースがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく しお ★りんご こしょう ★にんにく しょうゆ さけ <p>668kcal</p>	<p>20</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>※さけふりかけ</p> <p>ゆずとかぼちゃのはいたたほうとう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ☆ゆずのかわ ★かぼちゃ □ほうとうのめん ★にんじん ○みそ ★しいたけ だしパック ★はくさい チキンピジョン ★ねぎ しちみとうがらし <p>とりてん(2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく さけ ★しょうが しょうゆ ★にんにく しお こむぎこ <p>746kcal</p>	<p>21</p> <p>○牛乳</p> <p>□ちゅうかどん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ごはん ☆はくさい ○ぶたにく ☆チンゲンサイ ○うずらたまご □ごまあぶら ○あつあげ かたくりこ ★しょうが しょうゆ ★にんじん ちゅうがだし ★たまねぎ こしょう <p>※しゅうまい(2こ)</p> <p>きゅうしょくは、ありません</p> <p>688kcal</p>	<p>22</p> <p>○牛乳</p> <p>□※フレンドレッシンググラス1ぼん</p> <p>アセトンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ☆しめじ ★だいこん □じゃがいも ★にんじん □マカロニ ★たまねぎ コンソメ ★とうもろこし こしょう <p>※チキンのオープンやき(チーズ)</p> <p>※とうにゅうとごめこのクリスマスケーキ</p> <p>ケーキとうじょう！</p> <p>668kcal</p>	<p>23</p> <p>○牛乳</p> <p>□※キャロットピラフ</p> <p>アセトンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ☆しめじ ★だいこん □じゃがいも ★にんじん □マカロニ ★たまねぎ コンソメ ★とうもろこし こしょう <p>※チキンのオープンやき(チーズ)</p> <p>※とうにゅうとごめこのクリスマスケーキ</p> <p>ケーキとうじょう！</p> <p>733kcal</p>

1月分予定献立表

10 (火)	○牛乳
○おやこどん	<ul style="list-style-type: none"> □ごはん ☆ねぎ ○とりにく しょうゆ ○たまご さとう ○かまぼこ さけ ★たまねぎ みりん
かぶのりんごすあえ	<ul style="list-style-type: none"> ★かぶ さとう ★きゅうり しお ★にんじん しょうゆ りんごす
689kcal	

てあら みなお

手洗いを直そう！

新型ウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。

冬になると強い吐き気などを引き起こす「感染性胃腸炎」も流行し始めます。しっかりと手洗いをして、予防しましょう。

12月使用予定の市産・県内産野菜と果物

白菜、小松菜、なばな、ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、みかん、クレソン

岩出市産野菜が使われている日にはぞうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。

さがしてみね！

○給食では、市内産県内産のものを使用して、地産地消を進めています。

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 12月分の給食費引き落としは、1月10日(火)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。