

# 12月分予定献立表

岩根  
岩出市学校給食共同調理場

## ～ 岩出市でとれる野菜の紹介 ～

こんげつ どうじょう  
今月から登場です。



### なばな



なばなは、岩出市の特産物で、12月～3月が旬の春の訪れを告げる野菜の1つです。この期間中は、給食でも毎月使っています。かすかな苦みはありますが、ゆでると甘みが出て、おひたしや和え物にすると、とてもおいしく食べられます。

また、成長期の子どもたちに特にとってほしいビタミンや鉄分、カルシウムがたくさん含まれています。

ぜひ、お家でも食べてみてください。

月	火	水	木	金
4 ○※ジョア	5 ○牛乳	6 ○牛乳	7 ○牛乳	8 ○牛乳
<b>パン</b> <b>ローベンタン</b> ○ぶたにく ☆だいこん ○とうふ ☆しょうが ☆たけのこ ちゅうかだし ☆にんじん こしょう ☆えのきだけ さけ ☆はくさい しょうゆ ☆チンゲンサイ かたくりこ	<b>ごはん</b> <b>けいちゃん</b> ○どりにく ☆にんにく ☆たまねぎ ○みそ ☆にんじん さけ ☆キャベツ しょうゆ ☆もやし さとう ☆ピーマン トウバンジャン ☆しょうが かたくりこ	<b>ごはん</b> <b>とうにゅうみそしる</b> ○ぶたにく ☆こまつな ○とうふ ☆こんにゃく ☆ごぼう ○とうにゅう ☆だいこん ○みそ ☆にんじん だしパック ☆たまねぎ	<b>※チョコチップパン</b> <b>マカロニいりやさいスープ</b> ○どりにく ☆にんじん ○マカロニ ☆クレソン ○おおむぎ ☆えのきだけ ○じゃがいも コンソメ ☆キャベツ こしょう ☆たまねぎ	<b>ハヤシライス</b> ○ごはん ○じゃがいも ○ぶたにく ハヤシルー ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん ウスターソース
<b>※きゅうにくコロッケ</b> しゃかりてを あらおう! 625kcal	<b>にびたし</b> ○あぶらあげ だしパック ☆ほうれんそう しょうゆ ☆はくさい さとう ☆えのきだけ	<b>※ハンバーグ(うめソース)</b> ○※ハンバーグ みりん ☆うめ さとう しょうゆ かたくりこ	<b>しろみざかなのチリソース</b> ○たら かたくりこ ☆たまねぎ しょうゆ ☆しょうが ケチャップ ☆にんにく す トウバンジャン さとう	692kcal <b>※牛乳</b>
11 ○牛乳	12 ○※ジョア(いちご)	13 ○牛乳	14 ○牛乳	15 ○牛乳
<b>セルフミートサンド</b> パンに、ミートソース をはさんでたべてね。 ○コッペパン ○どりにく あかワイン ○ぶたにく ケチャップ ○だいにく ウスターソース ☆にんじん コンソメ ☆たまねぎ さとう ☆セロリ しお ☆トマト こしょう ○パンこ	<b>ごはん</b> <b>わかめスープ</b> ○わかめ ☆えのきだけ ○とうふ ☆しょうが ☆もやし ○ごま ☆はくさい ○ごまあぶら ☆にんじん さけ ☆だいこん ちゅうかだし ☆コン しょうゆ	<b>※げんりょうゆかりごはん</b> <b>あんかけうどん</b> ○うどん ☆えのきだけ ○どりにく ☆しょうが ○あぶらあげ しょうゆ ☆にんじん みりん ☆はくさい さけ ☆たまねぎ だしパック ☆ねぎ かたくりこ	<b>パン</b> <b>ふゆやさいのポトフ</b> ○どりにく ☆はくさい ☆だいこん ☆こまつな ☆にんじん ☆えのきだけ ☆キャベツ コンソメ ☆たまねぎ こしょう	<b>ごはん</b> <b>おでん</b> ○どりにく ☆にんじん ○ちくわ さとう ○がんもどき みりん ○うすらたまご さけ ☆こんにゃく しょうゆ ☆だいこん
<b>さつまいものミルクスープ</b> ○ベーコン ☆しめじ ○さつまいも ☆コン ○じゃがいも ○きゅうにゅう ☆たまねぎ コンソメ ☆キャベツ こしょう ☆いんげん ☆みかん	<b>ヤンニウムチキン(2コ)</b> ○どりにく しょうゆ ☆しょうが ケチャップ しお さとう さけ かたくりこ コ チュジャン	<b>※ほねくのいそべあげ</b> ○※ほねく こむぎこ ○あおのり	<b>※ジビエソーセージ</b> ジビエソーセージは、わかやま けんがらみのにきものです。 わかやまけんがらみでかたくされ たイノシシのにくをつかってい ます。	<b>なばないごまあえ</b> ○あぶらあげ ○ごま ☆なばな しょうゆ ☆キャベツ さとう ☆にんじん
18 ○牛乳	19 ○牛乳	20 ○牛乳	21 ○牛乳	22 ○※ジョア
<b>パン</b> <b>かぶのとうにゅうシチュー</b> ○ベーコン ☆はくさい ○どりにく ○とうにゅう ☆かぶ シチュールー ☆たまねぎ コンソメ ☆ほうれんそう	<b>ごはん</b> <b>とうじんのうもりじる</b> ○うどん ☆ねぎ ○かんでん ○どりにく ☆かぼちゃ(なんきん) みりん ☆れんこん しょうゆ ☆きんときにんじん しお ☆はくさい だしパック ☆たまねぎ かたくりこ	<b>マーボーうどん</b> ○ごはん ☆しょうが ○どりにく ☆にんにく ○ぶたにく ○みそ ○だいにく さとう ○とうふ しょうゆ ☆たまねぎ さけ ☆ねぎ トウバンジャン ☆にんじん かたくりこ ☆しいたけ	<b>きゅうしょくは、ありません</b> 	<b>ごはん</b> <b>かすじる</b> ○ぶたにく ☆こんにゃく ○あぶらあげ ○さといも ☆だいこん しお ☆にんじん さけかす ☆はくさい だしパック ☆えのきだけ
<b>ラハノサラダ</b> ○ツナ ○オリーブゆ ☆キャベツ しお ☆にんじん こしょう ☆コン さとう ☆レモン しょうゆ	<b>さばのゆずみそだれかけ</b> ○さば みりん ☆ゆず さけ ○みそ かたくりこ さとう	<b>かふうすのもの</b> ○ほろさめ ○ごまあぶら ○ハム す ○たまご さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆にんじん しお ○ごま	<b>※メンチカツ</b> <b>とんかつソースクラス1ほん</b>	601kcal 593kcal 621kcal 618kcal 593kcal 663kcal

## 1月分予定献立表

9(火) 牛乳

<b>カレーライス</b> ○ごはん ○じゃがいも ○どりにく カレールウ ☆たまねぎ ウスターソース ☆にんじん コンソメ	<b>ツナサラダ</b> ○ツナ さとう ☆とうもろこし しょうゆ ☆だいこん す ☆きゅうり しお ○ごまあぶら
613kcal	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われてい

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べて、幸運になるとい言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん) れんこん ぎんなん きんかん  
かぼちゃ(なんきん) にんじん かんてん うどん

## 12月使用予定の市内産・県内産野菜と果物

なばな、クレソン、大根、はくさい、こまつな、白菜、小松菜、キャベツ、きゅうり、かぶ、ねぎ、たけのこ、みかん



岩出市産野菜が使われている日は、はそ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



※給食では、市内産、県内産のものを使うことで地産地消を促進しています。

□・・・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(からだのちょうしをととのえる)

\* 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(水)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。