

12月分予定献立表

～ 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し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											
4 ○牛乳 □ごはん けいちゃん ○とりにく ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★もやし ★ピーマン ★しょうが にびたし ○あぶらあげ ★ほうれんそう ★はくさい ★えのきだけ 581kcal	5 ○※ジョア □パン ローベندان ○ふたにく ○とろふ ★たけのこ ★にんじん ★えのきだけ ★はくさい ★チンゲンサイ ○※ぎゅうにくコロッケ しっかりでを あひまう! 625kcal	6 ○牛乳 □※げんりょうゆかりごはん あんかけうどん □うどん ○とりにく ○あぶらあげ ★にんじん ★はくさい ★たまねぎ ★ねぎ ※ほねくのいそべあげ ○※ほねく ○あおのり 621kcal	7 ○牛乳 マーボーどん □ごはん ○とりにく ○ふたにく ○だいずにく ○とろふ ★たまねぎ ★にんじん ★しいたけ かふうすのもの □ごまあぶら ○ハム ○たまご ★きゅうり ★にんじん □ごま 653kcal	8 ○牛乳 □※チョコチップパン マカロニいりやさいスープ ○とりにく ○マカロニ ○おおむぎ □じゃがいも ★キャベツ ★たまねぎ しろみざかなのチリソース ○たら ★たまねぎ ★しょうが ★にんにく さけ こしょう 657kcal	11 ○※ジョア □ごはん かすじ ○ふたにく ○あぶらあげ ★だいこん ★にんじん ★はくさい ★えのきだけ ○※メンチカツ とんかつソースクラス1ぼん 663kcal	12 ○牛乳 □パン ボークシチュー ○ふたにく ★たまねぎ ★にんじん ★トマト ブロッコリーのサラダ ○ツナ ★ブロッコリー ★コン ★キャベツ 608kcal	13 ○牛乳 □ごはん とうにゅうみそしる ○ふたにく ○とろふ ★ごぼう ★だいこん ★にんじん ★たまねぎ ※ハンバーグ(うめソース) ○※ハンバーグ ★うめ しょうゆ かたくりこ 654kcal	14 ○牛乳 □ごはん おでん ○とりにく ○ちくわ ○がんもどき ○うずらたまご ★ごんにやく ★だいこん なばないりごまあえ ○あぶらあげ ★なばな ★キャベツ ★にんじん 659kcal	15 ○牛乳 □パン ふゆやさいのポフ ○とりにく ★だいこん ★にんじん ★キャベツ ★たまねぎ ○※ドーナツがたコロッケ ○※ジビエソーセージ ジビエソーセージは、わかやまけんからのいただき食品です。わかやまけん産品でつくられています。 618kcal	18 ○牛乳 □ごはん とうじのうんもりじ □うどん ○かんでん ★かぼちゃ(なんきん) ★れんこん ★きんときにんじん ★はくさい ★たまねぎ さばのゆずみそたれかけ ○さば ★ゆず ○みそ さとう 672kcal	19 ○牛乳 □パン とりにくとだいずのトマトに ○とりにく ○だいず ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ★トマト ★にんにく □じゃがいも ○※いそのかフライ 6705kcal	20 ○※ジョア(いちご) □ごはん わかめスープ ○わかめ ○とろふ ★もやし ★はくさい ★にんじん ★だいこん ★コン ヤンニョムチキン(2こ) ○とりにく ★しょうが しお さけ こチュジャン 593kcal	21 きゅうしょくは、ありません 6593kcal	22 ○牛乳 □パン かぶのとうにゅうシチュー ○ベーコン ○とりにく ★かぶ ★たまねぎ ★ほうれんそう らなソラタ ○ツナ ★キャベツ ★にんじん ★コン ★シモン □オリーブゆ しお こしょう さとう しょうゆ 601kcal

1月分予定献立表

9(火)
○牛乳
□パン
チキンビーンズ ○とりにく ○だいず ★たまねぎ ★しめじ ★にんじん ★さやいんげん □じゃがいも
○※えびフリッター(2こ)
673kcal

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、かぜをひかないといわれています。



今年の冬至は
12月22日です。

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、ごまつな
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
はそうへいちゃんのイラストを
のせています。太子になって
いる野菜が岩出市産のもので
す。
さがしてみよう
※給食では、市内産、県内産のものを使用することで地産地消を推進しています。

□・・・き(な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(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。

日 曜	献 立 名	
1 金	セルフミートサンド (コッペパン、ミートソース) さつまいものミルクスープ	牛乳 みかん(無)
4 月	ごはん 鶏ちゃん 煮びたし	牛乳
5 火	パン ローペンタン 牛肉コロッケ	ジョア
6 水	減量ゆかりごはん あんかけうどん ほねくの磯辺揚げ	牛乳
7 木	マーボー丼 華風酢の物	牛乳
8 金	チョコチップパン マカロニ入り野菜スープ 白身魚のチリソース	牛乳
11 月	ごはん かす汁 メンチカツ(とんかつソースクラス1本)	ジョア
12 火	パン ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳
13 水	ごはん 豆乳みそ汁 ハンバーグ(梅ソース)	牛乳
14 木	ごはん おでん なばな入りごまあえ	牛乳
15 金	パン 冬野菜のポトフ ジビエソーセージ ドーナツ型コロッケ	牛乳
18 月	ごはん 冬至の運盛汁 さばのゆずみそだれかけ	牛乳
19 火	パン 鶏肉と大豆のトマト煮 磯の香フライ	牛乳
20 水	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン(2個)	ジョア(いちご)
22 金	パン かぶの豆乳シチュー ラハノサラタ	牛乳

1月分アレルギー表

* 1月の給食初日のアレルギーを記載しています。

9 火	パン チキンビーンズ えびフリッター(2個)	牛乳
-----	------------------------------	----

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。