

# 12月 学校給食こんだて表

(幼・小学校用) 射水市学校給食センター

平成26年 12月

日 曜	こんだてめい	あか 体をつくるもとになるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
1 月	ごはん さんまのしょうがに やさしいのびにくあえ さといものそぼろに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あつあげ	ごはん さとう ごま さといも あぶら でんぶん ぎんなん こんにやく	ごまつな にんじん キャベツ ほういにく しょうが たまねぎ しいたけ グリーンピース	本江幼稚園
2 火	ごはん ピビンバ もずくスープ★ いけだのりんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく たまご	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	ぜんまい たけのこ にんにく えのき しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ りんご もやし あかピーマン コーン	
3 水	しよくパン とりにくのレモンふうみやき グリーンサラダ ふゆやさいたつぷりシチュー◎ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しるいんげんまめ	しよくパン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム クリーム	レモン にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん かぶ はくさい	
4 木	ごはん きびなごのクリスマスーあげ あおなごまあえ おでん★ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きびなご あつあげ さつまあげ こんぶ うずらたまご	ごはん あぶら ごま さとう こんにやく さといも ぎんなん	ごまつな にんじん だいこん キャベツ	
5 金	コッペパン ひよこまめといかのケチャップがらめ ひじきサラダ ピリからスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ いか ひじき ぶたにく とうふ	コッペパン でんぶん あぶら さとう アーモンド ごま	コーン キャベツ きゅうり あかピーマン しょうが にんにく だいこん にんじん エリンギ ニラ オレンジ	七美幼稚園
8 月	ゆかりにほん げんげのからあげ はりはりソテー しらたまだんごじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう けんげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごま しらたまだんご	たまねぎ あかピーマン もやし きりぼしだいこん だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう えのき	塚原小5年生
9 火	ごはん さばのしおやき ごもくきんぴら さといものみそしる みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま こんにやく さといも	ごぼう しめじ いんげん だいこん にんじん ねぎ えのき みかん はくさい	
10 水	こめこパン たれつきにくだんご◎★ みずなとりんごのサラダ★ かぶのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	こめこパン さとう ごま ドレッシング	みずな はくさい にんじん キャベツ りんご かぶ ねぎ ブロッコリー	本江幼稚園
11 木	ごはん だいずとナッツのみそがらめ● ごまつなのりあえ たいりょうなべ★ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず みそ のり さけ とうふ すりみ(らんぱく)	ごはん カシューナッツ でんぶん あぶら ごま さとう こんにやく	しょうが キャベツ ごぼう ごまつな はくさい だいこん にんじん ねぎ しめじ	
12 金	ミニコッペパン ごまごまチキン★ レンズまめのサラダ★ かやくうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご レンズまめ あぶらあげ あかまきまぼこ ヨーグルト	コッペパン こむぎこ ごま あぶら マヨネーズ うどん	しょうが にんにく ブロッコリー コーン きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	
15 月	ごはん あつやきたまご★◎ パンサンスー じばさんたつぷりはつぼうさい★※ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつやきたまご わかめ ぶたにく いか えび うずらたまご	ごはん ぼろさめ さとう あぶら ぎんなん でんぶん	きゅうり しょうが にんにく にんじん はくさい ねぎ ごまつな たけのこ たまねぎ もやし しいたけ	
16 火	こんぶとおまめのごはん● さけのしおやき キャベツのアーモンドあえ ぶたじる れいぞうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ だいず さけ ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま アーモンド じゃがいも さつまいも あぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ パン	
17 水	くるみパン ぶたにくとしめじのようふうソースに◎ バターこふきいも◎ やさしいのあつたかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	くるみパン あぶら さとう なまクリーム じゃがいも バター	たまねぎ ピーマン しめじ パセリ しょうが たけのこ はくさい ねぎ もやし しいたけ	
18 木	ごはん いわしのマリネ あおなごまみそあえ さといもとずいきのおやこじる みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま さといも	たまねぎ あかピーマン レモン しょうが ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ えのき ずいき みかん	
19 金	もぎごはん チキンカレーライス◎ ウインナー ふくじんづけあえ アーモンドいりござかな(幼稚園のみ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー ござかな	むぎごはん あぶら ごま アーモンド デザート じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ふくじんづけ きゅうり にんじん だいこん	
22 月	チキンライス◎ かぼちゃコロッケ◎ はなやさいのわふうあえ わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	ごはん バター コロッケ あぶら ごま さとう デザート	たまねぎ コーン グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー たけのこ しいたけ にんじん ねぎ カリフラワー あかピーマン もやし	全幼稚園

今日の射水の食材・・・ごまつな・にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい・さといも・みずな・りんご ※ 食材料の都合により変更することもあります。

## 食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、献立名の横に

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※  
ピーナッツ…▲ 大豆・豆乳(豆腐など加工食品は除く)…●

印を付けましたので、参考にしてください。

## ～各国のクリスマスのお菓子～

各国には、イエスキリストの誕生を祝う行事であるクリスマスにかかせない伝統菓子がいろいろあります。

例えば、イタリアでは「パトーネ」、ドイツでは「シュトーレン」と呼ばれる菓子パンやケーキがあります。また、イギリスの「クリスマスプディング」は、日本のプリンとは別物で、ドライフルーツやナッツがぎっしり詰まっています。他に、まきの形をしたフランスの「ブッシュドノエル」は、皆さんもよくご存知のことと思います。

また、欧米では、焼き菓子で組み立てる「ヘクセンハウス(魔女の家)」、クッキーで作る「ツリー飾り」、生姜を使ったお菓子などがポピュラーです。

これらはごく一部で、国や地域ごとに種類はさまざまです。クリスマスのために時間をかけて仕込んだり、意味を込めて作られます。また、日持ちがよく少しずつ食べるものもあります。

ちなみに、日本の「クリスマスケーキ」は、戦後にアメリカのデコレーションケーキをヒントに広まったそうです。

