

令和5年



12月 学校給食予定献立表(西部・中央部)



月		火		水		木		金			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
<p>今年の冬至は12月22日です</p> <p>冬至クイズ</p> <p>正しいのはどっち?</p> <p>毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p>											
<p>Q1 冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日のこと?</p> <p>A 太陽が出ている時間</p> <p>B 月が出ている時間</p>		<p>Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?</p> <p>A 西瓜</p> <p>B 南瓜</p>		<p>Q3 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?</p> <p>A うどん</p> <p>B 餃子</p>		<p>Q4 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?</p> <p>A 牛乳</p> <p>B ゆず</p>		<p>1 ごはん</p> <p>わかめと豆腐のみそ汁</p> <p>とまこまいさん 苦小牧産ほっけ和風フライ</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>小松菜のおかかあえ</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん</p> <p>低 555kcal 21.9g 16.5g 2.1g</p> <p>中 605kcal 23.8g 17.1g 1.6g</p> <p>高 657kcal 25.8g 17.8g 2.2g</p> <p>中学 736kcal 27.6g 18.3g 2.4g</p>	
4	むぎ 麦ごはん	5	ラーメン	6	ごはん	7	コッパン	8	ごはん		
ポークハヤシライス	豚肉・玉葱・人参・菜種油・グリーンピース・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシライス(小麦)・アップルソース(リンゴ)・赤ワイン・トマトソース(大豆)	担々麺	豚肉・青梗菜・人参・調整豆乳(大豆)・砂糖・米油・塩・乳酸カルシウム・おろし生姜・玉葱・長葱・もやし・味噌(大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・セラチン)・ごま油(ごま)・にんにく・こしょう・豆板醤・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・白ねりごま	ためぎ汁	ミニ絹厚揚げ(豆乳)・でん粉・砂糖・植物油(大豆)・つきごんにゃく・じゃが芋・大根・人参・ごぼう・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし(こんぶ粉末・こんぶエキス)・でん粉・砂糖・米油・酵母エキス・鰹だしパック	つぶつぶコーンスープ	玉葱・ベーコン(豚肉)・塩・砂糖・香辛料・クリームコーン缶・ホールコーン・ルウボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉)・小麦・肉・大豆)・コンソメ(鶏肉)・有塩バター(乳)・牛乳・生クリーム(乳)・パセリ・こしょう	ポトフ	じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・アイングラニュー(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー(豚肉)・塩・砂糖・香辛料・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉)・大豆・小麦)		
ナタデココ入りフルーツポンチ	ナタデココ(ナタデココ(ココナッツ)・砂糖)・りんじゅのみかん缶・黄桃(アイス(もも)・パイン)・ビート	揚げパオパオ (小学1個、中学2個)	キャベツ・長ねぎ・しょうが・小麦粉・こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末たまり白・豚肉・豚レバー・豚脂・塩・ごま油・酵母エキス・コンスターチ・しょうゆ・発酵調味液・食塩・菜種油	苦小牧産ますのみそ焼き	サクラマス(さけ)・粒みぞ・大豆・砂糖・大豆油・香辛料	照り焼きチキン	鶏肉・しょうゆ・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆・小麦	ドライカレー	鶏肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・カレーフレーク(小麦)・おろし生姜・カレー粉・中華ソース・赤ワイン・減塩醤油(大豆・小麦)・にんにく・チャッパ(りんご)・砂糖		
11	ごはん	12	スパゲティ	13	ごはん	14	スライスパン	15	むぎ 麦ごはん		
わかめスープ	冷凍豆腐(豆乳)・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・わかめ・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・セラチン)・醤油(大豆)・小麦)・こしょう・塩・白炒りごま	トマトのクリームスパゲティ	人参・玉葱・しめじ・ベーコン(豚肉)・塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉)・豚肉)・ベシマールソース(乳)・小麦)・ほたて)・大豆)・ルウボタージュ(小麦)・乳)・豚肉)・大豆)・パセリ・こしょう・トマトソース(ルウタイプ(小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳)・塩)	たれつき肉団子 (小学1個、中学2個)	鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油(大豆)・香辛料・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・醸造酢・しょうが汁・トマトケチャップ・酵母エキス・りんご・大豆)・ごま・小麦)・菜種油	チキンナゲット(2個)	鶏肉・パン粉・おから・砂糖・塩・でん粉・香辛料・小麦粉・クラッカー(小麦)・コーンフラワー・米粉・粉末醤油・パーム油・大豆)・菜種油	ワンタンスープ	カット大豆・豚肉・きざみ油揚げ(大豆)・菜種油)・おろし生姜・人参・ほうれん草)・もやし)・そばつゆ(大豆)・小麦)・さば)・醤油(大豆)・小麦)・みりん・砂糖)・にんにく)・白炒りごま)・ごま油(ごま)・キムチの素(りんご)・いか)・大豆)・オイスターソース(さけ)・ほたて)		
とりからあげ(2個)	鶏肉・小麦粉・でん粉・しょうゆ・砂糖・大豆油・食塩・大豆)・香辛料)・チキンミートパウダー)・パーム油)・菜種油	チーズオムレツ	卵)・油揚げ加工品)・チーズ)・乳製品)・でん粉)・発酵調味料)・植物油)・食用卵殻粉)・小麦粉)・チーズフード)・砂糖)・食塩)・でん粉)・大豆)	大豆の磯煮	水蒸大豆)・芽ひじき)・きざみ油揚げ(大豆)・菜種油)・人参)・菜種油)・和風だし)・醤油(大豆)・小麦)・砂糖)・料理酒	ブルーベリージャム	ブルーベリー)・砂糖	アセロラゼリー	砂糖)・水)・あめ)・アセロラ果汁)・レモン果汁)・寒天		
18	ごはん	19	うどん	20	ごはん	21	黒糖パン	22	ごはん		
鶏肉入り中華スープ	鶏肉)・人参)・長葱)・春雨(緑豆)・たけのこ)・干椎茸)・醤油ラーメンベース(鶏肉)・豚肉)・ごま)・小麦)・大豆)・でん粉)・ごま油(ごま)・塩)	肉うどん	豚肉)・人参)・長葱)・きざみ油揚げ(大豆)・菜種油)・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉)・砂糖)・みりん)・塩)・干椎茸)・そばつゆ(大豆)・小麦)・さば)・醤油(大豆)・小麦)・みりん)・こんぶだし(こんぶ粉末)・こんぶエキス)・でん粉)・砂糖)・米油)・酵母エキス)・鰹だしパック	かれのい竜田揚げ	じゃがいも)・じゃがいもでん粉)・砂糖)・食塩)・菜種油	コーンと枝豆のソテー	ホールコーン)・枝豆(大豆)・カットウインナー(豚肉)・塩)・砂糖)・香辛料)・菜種油)・塩)・こしょう	かぼちゃ団子汁	かぼちゃ団子(かぼちゃ)・じゃがいも)・でん粉)・砂糖)・食塩)・人参)・長葱)・きざみ油揚げ(大豆)・菜種油)・鶏肉)・そばつゆ(大豆)・小麦)・さば)・合わせだし(さば)・和風だし)・減塩醤油(大豆)・小麦)		
肉しゅうまい(2個)	鶏肉)・豚肉)・玉ねぎ)・パン粉)・でん粉)・加工食品)・砂糖)・粉あめ)・ソテーオニオン)・豚脂)・しょうがペースト)・しょうゆ)・みりん)・香辛料)・食塩)・みそ)・小麦粉)・大豆粉)・酵母エキス)・パウダー)・水)・あめ)	いももち	豆乳)・砂糖)・米粉)・ショートニング)・加工油脂)・コーンフラワー)・でん粉)・植物油)・調整豆乳粉末)・発酵調味料)・貝カルシウム)・大豆)	白菜のりおえ	白米)・人参)・刻みりし)・醤油(大豆)・小麦)・だし)・しょうゆ(小麦)・大豆)・さば)	マイティソース	トマト)・玉ねぎ)・りんご)・人参)・セロリ)・砂糖)・酢)・食塩)・香辛料)・サンタさんのいちごケーキ(乳製品)・砂糖)・小麦粉)・いちごピューレ)・水)・あめ)・乾燥全卵)・いちご果汁)・粉砂糖)・こんにゃく加工品)・粉末油脂)・でん粉)・大豆)	さばみそ煮	さば)・でん粉)・みそ)・砂糖)・発酵調味料)・大豆)・人参)・ツナ油漬フレーク(大豆)・こしょう)・塩)・そばつゆ(大豆)・小麦)・さば)・菜種油)		
バランスアップサラダ	わかめ)・キャベツ)・ツナ油漬フレーク(大豆)・枝豆(大豆)・穀物餅(小麦)・醤油(大豆)・小麦)・砂糖)・ごま油(ごま)	お米の豆乳プリンタルト				おたのしみ	人参シリシリ				
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変更となる場合があります。</p> <p>○学校給食についての情報は吉小牧市ホームページをご覧ください。</p> <p>○魚には骨がついている場合もあります。</p> <p>○刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。</p> <p>○今月使用しているほっけますしめじ・もやしは吉小牧産です。じゃが芋・ごはん(さくら米)は厚真産です。</p> <p>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</p>											
<p>たぬき汁ってなあに?</p> <p>たぬき汁は奈良県の郷土料理で、昔はたぬきの肉を入れたみそ汁のことでした。しかし、肉類を食べるのを禁じられていたお寺によって、たぬきの肉の代わりに、歯ごたえの似ているこんにゃくを入れたみそ汁に変化し、これが精進料理として広まりました。給食のたぬき汁にもこんにゃくが入っています。肉の代わりにこんにゃくを使うので、だますということからたぬき汁と呼ばれるようになったという説もあります。</p>											
<p>手洗いを見直そう!</p> <p>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!</p> <p>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う。</p> <p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>新型コロナ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、つつい雑になっていますか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。</p>											
<p>冬至クイズ</p> <p>Q1...A この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた。</p> <p>Q2...B 別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ。</p> <p>Q3...B 「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる習慣がある。</p> <p>Q4...B ゆずの香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある。</p>											

夜間窓口を開設しております

12月は15日・25日です 17:00~20:00まで 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

口座振替の利用をお願いします

口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。

第1学校給食共同調理場 吉小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881

第2学校給食共同調理場 吉小牧市美原町3丁目9-10 電話(0144)67-1815