













12 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>1 日 (金) 麦ごはん</p> <p>ポパイサラダ レモンゼリー</p> <p>福神漬け コロック</p> <p>給食なし 青葉中1年</p> <p>全曜日は、 カレーの日</p> <p>ビーフカレー</p> 	<p>2 日 (土) ごはん</p> <p>ハムサラダ 糸こんの きんぴら</p> <p>コーン卵 ニギスの石垣フライ ブロッコリーの 昆布茶和え</p> <p>給食実施 若満中</p>  <p>舞鶴のさかな</p>	<p>4 日 (月) ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろ煮 もやしと ほうれん草の ナムル</p> <p>みかん缶 焼き鳥風</p> <p>みそ汁</p> 	<p>5 日 (火) ごはん</p> <p>たまねぎと ベーコンの 炒り卵 五目豆</p> <p>カクテキ エテカレイの 唐揚げ</p> <p>給食なし 若満中3年</p> <p>舞鶴で水揚げ されたエテカ レイです。頭 だけをとった 丸ごと、骨つ きの唐揚げで す。ヒシの部 分はバリバリ 美味しく食べ られます。</p>  <p>舞鶴のさかな</p>
<p>6 日 (水) ごはん</p> <p>肉団子の うま煮 キャベツと 水菜の わかめ和え</p> <p>チーズ チキンライスの具</p> <p>卵スープ</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p> 	<p>7 日 (木) ごはん</p> <p>大根サラダ 鯖とひじきの 煮物</p> <p>野菜漬け とんかつ キャベツ、ソース</p>	<p>8 日 (金) 麦ごはん</p> <p>大根の炒め煮 ポテトサラダ</p> <p>佃煮昆布 ツバスの カレー竜田揚げ</p> <p>全曜日は、 カレーの日</p>  <p>舞鶴のさかな</p>	<p>11 日 (月) ごはん</p> <p>小松菜の ごま和え 大学芋</p> <p>きゅうり 漬け 鯖のみそ煮</p> <p>かきたま汁</p> 
<p>12 日 (火) ごはん</p> <p>ジャーマン ポテト ほうれん草の おかか和え</p> <p>ミニゼリー 鶏肉のオレンジ ソース焼き</p> <p>給食なし 和田中3年 若満中3年 加佐中3年</p>	<p>13 日 (水) 五目チャーハン</p> <p>キャベツの ごまサラダ ピリ辛ごぼこん</p> <p>きな粉団子 イカの天ぷら</p> <p>給食なし 和田中3年 若満中3年 加佐中3年</p> 	<p>14 日 (木) ごはん</p> <p>大豆と煮干し の揚げ煮 ブロッコリーの ごま和え</p> <p>みかん ゼリー 厚揚げ入り回鍋肉</p> <p>給食なし 和田中3年 若満中3年 加佐中3年</p> <p>野菜や肉をみ そで味付けし たホイコウロ ウに厚揚げを 入れました。</p>	<p>15 日 (金) 麦ごはん</p> <p>コーンサラダ オレンジ</p> <p>福神漬け ミンチカツ ブロッコリーの 昆布茶和え</p> <p>給食なし 和田中3年 加佐中3年</p> <p>全曜日は、 カレーの日</p> <p>冬野菜カレー</p>  <p>新メニュー！</p>
<p>18 日 (月) ごはん</p> <p>春雨サラダ スティック パイン</p> <p>白菜 キムチ 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>麻婆豆腐</p> 	<p>19 日 (火) ごはん</p> <p>スイート サラダ 切干大根の 煮物</p> <p>ごぼう チップス 鮭の塩焼き</p> <p>みそ汁</p> 	<p>20 日 (水) いりごきごはん</p> <p>かぼちゃの そぼろ煮 みかん</p> <p>白菜の 即席漬け カマスの唐揚げ</p> <p>いいごきごはんは丹 後地方の福土料理 で、大根、人参、鶏 肉、油揚げの入った 混ぜごはんです。</p> <p>明日、21日は冬至です。 冬至にはかぼちゃを食 べる風習があります。 これは、ビタミン類が豊 富なかぼちゃを食べるこ とでかぜをひきにくくな るといふ先人の知恵な です。</p>  <p>舞鶴のさかな</p>	<p>21 日 (木) ごはん</p> <p>米粉ガトー ショコラ 豆の ケチャップ煮</p> <p>ゆかり和え フライドチキン ミニトマト</p> <p>コーン ポタージュ スープ</p> 