







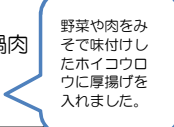
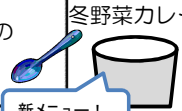





12 月中学校給食献立



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>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>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>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</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ー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によってかぜをひきにくくなるという先人の知恵が</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> 