

12 月分中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>1日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのわかめ和え</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏肉のみそ照り焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 若満中</p>	キャベツのわかめ和え	きんぴらごぼう	チーズ	鶏肉のみそ照り焼き	<p>2日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>フレンチサラダ</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>ニギスの石垣フライ 添えブロッコリー</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p> <p><small>舞鶴のさかな</small></p>	フレンチサラダ	杏仁フルーツ	福神漬け	ニギスの石垣フライ 添えブロッコリー	<p>5日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナ入り炒り卵</td> <td>ほうれん草のナムル</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>イカのチリソース和え</td> </tr> </table> <p>イカには疲労回復効果のあるタウリンがたくさん含まれています。油で揚げた豆板揚げのケチャップソースにからめます。</p>	ツナ入り炒り卵	ほうれん草のナムル	ミニグレープゼリー	イカのチリソース和え	<p>6日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ココロコサラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>とんかつキャベツ、ソース</td> </tr> </table> <p>みかんのおいしい季節になりました。みかんの袋や白いすじには、おなかのそうじをしてくれる食物せんいがたくさん含まれています。</p>	ココロコサラダ	みかん	切干大根の煮物	とんかつキャベツ、ソース
キャベツのわかめ和え	きんぴらごぼう																		
チーズ	鶏肉のみそ照り焼き																		
フレンチサラダ	杏仁フルーツ																		
福神漬け	ニギスの石垣フライ 添えブロッコリー																		
ツナ入り炒り卵	ほうれん草のナムル																		
ミニグレープゼリー	イカのチリソース和え																		
ココロコサラダ	みかん																		
切干大根の煮物	とんかつキャベツ、ソース																		
<p>7日(水) まぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>牛肉と糸こんにの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きなこ団子</td> <td>白身魚の香味焼き</td> </tr> </table> <p>白身魚にしょうゆ、酒、みりん、土生姜で下味をつけ、ごまをのせてオープンで焼きます。</p>	キャベツのごまサラダ	牛肉と糸こんにの炒め煮	きなこ団子	白身魚の香味焼き	<p>8日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ジャーマンポテト</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>厚揚げ入りホイコウロウ丼</td> </tr> </table> <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。ごはんのにのせて食べよう。</p>	ジャーマンポテト	ほうれん草のごま和え	杏仁豆腐	厚揚げ入りホイコウロウ丼	<p>9日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 城北中</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃコロケソース</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p>	コーンサラダ	フルーツとゼリー	福神漬け	かぼちゃコロケソース	<p>12日(月) ごはん</p> <p>おでん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのピーナッツ和え</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>スティックパイ</td> <td>カマスのから揚げ</td> </tr> </table> <p>給食実施 青葉中 和田中 若満中1・2年 加佐中</p>	ブロッコリーのピーナッツ和え	ひじきの煮物	スティックパイ	カマスのから揚げ
キャベツのごまサラダ	牛肉と糸こんにの炒め煮																		
きなこ団子	白身魚の香味焼き																		
ジャーマンポテト	ほうれん草のごま和え																		
杏仁豆腐	厚揚げ入りホイコウロウ丼																		
コーンサラダ	フルーツとゼリー																		
福神漬け	かぼちゃコロケソース																		
ブロッコリーのピーナッツ和え	ひじきの煮物																		
スティックパイ	カマスのから揚げ																		
<p>13日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>白菜のゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏肉の磯香和え</td> </tr> </table> <p>新メニューです。鶏の唐揚げに甘辛いタレとごま、青のりをからめます。</p> <p>給食実施 青葉中 和田中 若満中1・2年 加佐中</p>	ポークビーンズ	白菜のゆかり和え	佃煮昆布	鶏肉の磯香和え	<p>14日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>ほうれん草のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>サワラとごぼうの甘辛和え</td> </tr> </table> <p>給食実施 青葉中 和田中 若満中1.2年 加佐中</p>	高野豆腐の卵とじ	ほうれん草のおかか和え	みかんゼリー	サワラとごぼうの甘辛和え	<p>15日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>小松菜とじゃこの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>ツナとポテトのグラタン</td> </tr> </table> <p>手作りグラタンです</p> <p>給食実施 青葉中 和田中 若満中1.2年 加佐中</p>	肉団子のケチャップあん	小松菜とじゃこの炒め煮	きゅうり漬け	ツナとポテトのグラタン	<p>16日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>野沢菜和え</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>鯖のカレー焼き</td> </tr> </table> <p>給食実施 青葉中 和田中 若満中 加佐中</p>	大根の炒め煮	野沢菜和え	ごまじゃこ	鯖のカレー焼き
ポークビーンズ	白菜のゆかり和え																		
佃煮昆布	鶏肉の磯香和え																		
高野豆腐の卵とじ	ほうれん草のおかか和え																		
みかんゼリー	サワラとごぼうの甘辛和え																		
肉団子のケチャップあん	小松菜とじゃこの炒め煮																		
きゅうり漬け	ツナとポテトのグラタン																		
大根の炒め煮	野沢菜和え																		
ごまじゃこ	鯖のカレー焼き																		
<p>19日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし中華炒め</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げぎょうざ</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	もやし中華炒め	フルーツミックス	白菜キムチ	揚げぎょうざ	<p>20日(火) ごはん</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と、かぜをひきにくくなるといういい伝説があるからです。</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>大根の即席漬け</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	かぼちゃのそぼろ煮	みかん	大根の即席漬け	鮭の塩焼き	<p>21日(水) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>フライドチキン</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>ナタデココパイ</td> <td>ケチャップライスの具</td> </tr> </table> <p>ごはんの上のにのせて食べよう</p> <p>コーンポタージュスープ</p>	フライドチキン	ポテトサラダ	ナタデココパイ	ケチャップライスの具	<p>・水の冷たい季節でも、手洗いは石鹸でしっかりと！インフルエンザ、かぜ、ノロウイルスの予防になります。 また、バランスのよい食事と質のよいつけて、寒い冬を乗り切りましょう。</p> <p>20-30分</p> <p>・牛乳は毎日つきます。成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれています。残さず飲みましょう。</p>				
もやし中華炒め	フルーツミックス																		
白菜キムチ	揚げぎょうざ																		
かぼちゃのそぼろ煮	みかん																		
大根の即席漬け	鮭の塩焼き																		
フライドチキン	ポテトサラダ																		
ナタデココパイ	ケチャップライスの具																		

