



12月こんだてひょう



給食回数 16回

高砂・荒井・米田・米田西

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 れんこんとぶたにくの いためもの スープぎょうざ	2 ごはん 牛乳 さばのしょうがに ほうれんそうのおひたし みそしる	3 ポークカレー むぎごはん 牛乳 やさいサラダ サウザンアイランドレッシング ヨーグルト	4 こがたパン 牛乳 やきそば フルーツミックス	5 ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしのいためナムル ぱちじる
8 ごはん 牛乳 ごまとうにゅうなべ ツナとおまめのサラダ 《新メニュー》	9 パン 牛乳 さかなのフライ キャベツ タルタルふうドレッシング はるさめのスープ 【地産地消 キャベツ】	10 ごはん 牛乳 ひめじおでん れんこんのきんぴら さかなふりかけ	11 こくとうパン 牛乳 てりやきハンバーグ マッシュポテト かぼちゃのスープ	12 ごはん 牛乳 ちゃんこ ひじきのいために みかん 【地産地消 はくさい】
15 ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの みそがらめ とりつくねスープ	16 パン 牛乳 フェジョアーダ ほうれんそうと コーンのソテー チョコレートチルド	17 ごはん 牛乳 だいこんとぶたにくの みそに かきたまじる だいこんばのふりかけ 【地産地消】 【だいこん・だいこん葉】	18 	19 わかめごはん(少量) 牛乳 とうじうどん だいすのいそに 《冬至メニュー》
22 とりすきどんぶり むぎごはん 牛乳 きりばしだいこんの にもの ぶどうゼリー	【有機献立の日】 8日(月) ツナとお豆のサラダ 有機の蒸し大豆を 使用します。	 冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの『ん』のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないともいわれています。 給食では、19日にかぼちゃの入ったとうじうどんが登場します。		
1食あたり栄養価(献立作成時) エネルギー 593kcal たんぱく質 24.4g 市のホームページに 献立表がのっています 	感染症が流行しやすい季節になりました。 うがい・手洗いに加え 栄養と休養もしっかり とり、予防しましょう。 	 給食費引落日 7期分 12月1日 4,400円 8期分 12月25日 4,400円 口座への入金をお願いします。		高砂市では物価高騰に直面する保護者の経済的負担を軽減することを目的に給食費を据え置き、食材費高騰分を市が負担しています。

◎都合により献立を一部変更する場合もあります。 この紙は再生紙を使用しています。

高砂市教育委員会