























令和2年（2020年） 12月 学校給食献立表



※すべての日に牛乳  がつきます。

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			            				
			おもにからだの ちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとなるもの (黄)	ちようみりよう	
1 	火	カットパン			コッペパン		756
		コロッケ	コロッケ		あぶら		
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	866
		ソース					
		あさりのチャウダー	あさり、とりにく、 しろいんげんまめペースト、 ぎゅうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ	バター	クリームスープ、スープストック、 しお、こしょう	
2	水	ごはん			ごはん		618
		ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ、あぶら	カレーこ	
		かきいりかいそうサラダ	かいそうミックス	かき、きゅうり	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、いちみつとうがらし	771
		みそしる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、こまつな、にんじん		かつおだし、みそ	
3	木	げんりょうパン			コッペパン		698
		やきそば	ぶたにく、いか、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	やきそばめん、あぶら	ソース、ケチャップ、しお	
		だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、す	841
4	金	おやこどん	たまご、とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	むぎごはん	しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし	649
		おかかあえ	かつおぶし	はくさい、ほうれんそう	さとう	しょうゆ	
		うめぼし（センターとくせい）		うめぼし			786
7	月	ごはん			ごはん		670
		さけのちゃんちゃんやき	さけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	さとう、バター	みそ、みりん、しょうゆ、さけ、しお、 こしょう	
		けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	さといも	かつおだし、しょうゆ、さけ	783
		りんご		りんご			
8 	火	ミックスフルーツパン			ミックスフルーツパン		692
		さつまいもときのこのシチュー	とりにく、 しろいんげんまめペースト、 ぎゅうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、パセリ	さつまいも	クリームシチュールウ、 スープストック、しお、こしょう	
		てつぶんたっぶりサラダ	ひじき、チキンハム、えだまめ	もやし、こまつな、にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、みりん、さけ、す	829
9	水	ごはん			ごはん		670
		あじのなんばんつけ	あじ	たまねぎ、にんじん	こむぎこ、あぶら、さとう	しょうゆ、す、さけ、しお	
		ごまあえ		ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	805
		みそしる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ		かつおだし、みそ	
10 	木	コッペパン			コッペパン		709
		ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ、ソース、ワイン	
		マカロニサラダ	チキンハム	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	マカロニ、マヨネーズ、さとう、 あぶら	す、しお、こしょう	860
		コンソメスープ	ソーセージ	たまねぎ、セロリ、にんにく、パセリ	じゃがいも、あぶら	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
11	金	ごはん			ごはん		708
		あげししゃも	ししゃも		かたくりこ、あぶら		
		ばいにくあえ		だいこん、うめびしお		みりん、しょうゆ	881
		あんかけたまごとじうどん	とりにく、たまご	ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、しょうが	うどん、かたくりこ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、 わふうだし、みりん、さけ、しお	
14 	月	こうやどうふのそぼろどん	とりにく、こうやどうふ、 こなチーズ	たまねぎ、いんげん、にんじん	ごはん		654
		ゆかりこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、にんじん、ゆかり	さとう	しょうゆ、さけ	
		うめぼし（センターとくせい）		うめぼし			784
15 	火	コッペパン			コッペパン		725
		ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく	にんにく、りんご	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお、 いちみつとうがらし	
		はるさめスープ	ちくわ	もやし、にんじん、にら	はるさめ、かたくりこ	ちゅうかスープ、とりがらスープ、 しょうゆ、しお、こしょう	857
		みかん		みかん			
16	水	ごはん			ごはん		675
		いわしのうめに	いわしのうめに				
		ピーナッツあえ		キャベツ、にんじん	ピーナッツ、さとう	ピーナッツあえのもと、しょうゆ	788
		とんじる	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、もやし、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ		かつおだし、みそ	
17 	木	コッペパン			コッペパン		674
		ボルシチ	ぎゅうにく、ぶたにく、 サワークリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーズ、 しめじ、トマト	さとう、あぶら	ケチャップ、スープストック、しお	
		かぼちゃサラダ	チキンハム	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	じゃがいも、マヨネーズ、さとう	す、しお	804
		かたぬきチーズ	チーズ				
18	金	ごはん			ごはん		677
		すきやきに	ぎゅうにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、しらたき、 にんじん、ねぎ	ふ、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	
		ゆずふうみなます		だいこん、きゅうり、にんじん、ゆず	さとう、ごま	す、しお	814
21 	月	とうじのカレーライス	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、 にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	むぎごはん	カレーールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレーこ、しお	709
		こうやどうふとチーズの コロコロサラダ	こうやどうふ、チーズ	きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	しょうゆ、す、さけ、みりん、しお、 こしょう	
22 	火	コッペパン			コッペパン		648
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	しょうゆ、さけ、みりん	
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ、ブロッコリー、コーン	オリーブオイル、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	774
		もずくスープ	もずく、とうふ、ベーコン	はくさい、ねぎ	かたくりこ	とりがらスープ、コンソメ、 しょうゆ、さけ、しお	
23	水	ぶたキムチどん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、はくさいキムチ、 にら、にんじん、にんにく、しょうが	むぎごはん	しょうゆ、さけ、みりん	685
		ナムル		もやし	さとう、ごまあぶら	しょうゆ	
		いちごのスティックケーキ			ごまあぶら、ごま	いちごのスティックケーキ	813
24 	木	コッペパン			コッペパン		654
		スープスパゲティー	えび、ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、しめじ、まいたけ、えのき、 にんにく	スパゲティー	ベシャメルソース、コンソメ、 しお、こしょう	
		カラフルサラダ	ツナ、えだまめ	こまつな、パプリカ、コーン、 レモンかじゅう	さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	777
		りんごジャム			りんごジャム		

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



給食だより

令和2年度12月 九度山町学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと1ヵ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいを忘れずに行い、体調管理には十分気をつけましょう。
給食にもビタミンが豊富な野菜や果物をたくさん取り入れていますので、しっかり食べてくださいね。



〇冬至です〇

今年12月21日が冬至です。冬至は1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。日本では昔から、長寿の願いを込めてかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って体を清める習慣があります。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、昔は冬の貴重な栄養源でした。給食では21日にかぼちゃを使った冬至のカレーライスが登場です。



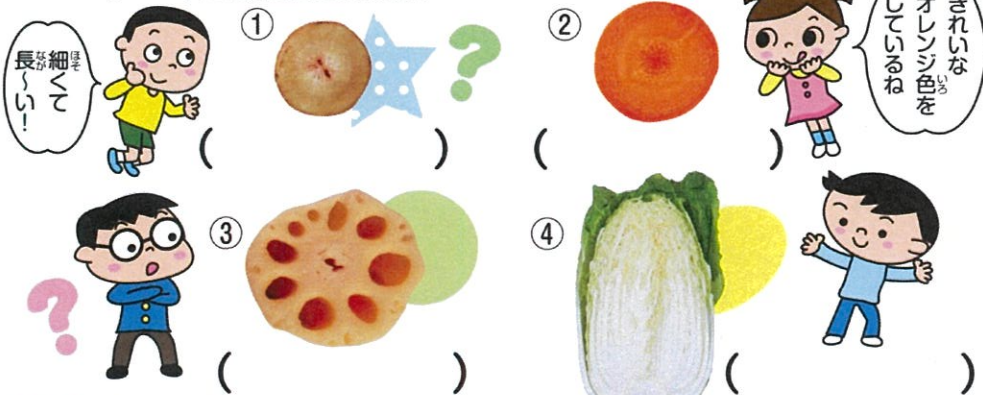
寒くなるとおいしくなる冬野菜のクイズにチャレンジ! いくつ答えられるかな?

冬野菜クイズ

コレ、なに?



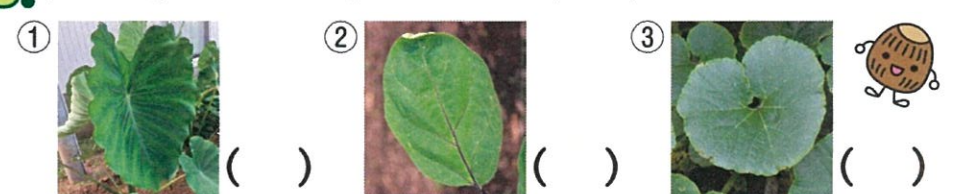
Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな? ()に名前を書きましょう。



Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう? ()に○をつけましょう。



Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう? ()に○をつけましょう。



Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう? ()に○をつけましょう。



答え Q1=①が正解 ②はなすの葉、③はかぼちゃの葉、④はオクラの花、②はきゅうりの花 Q2=②が正解 ①はほうれん草、②はチンゲンサイ、③は小松菜 Q3=③が正解 ①はオクラの花、②はきゅうりの花、③はなすの葉、④はかぼちゃの葉 Q4=②が正解 ①はにんじんの花、②はにんじんの葉、③はにんじんの根