

12月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。 大倉山小・三角山小

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ビビンバ ひじきはるまき おうとうかん	ごはん つみれじる みそあじ なっとう きんぴら(あさりいり)	コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ フルーツゼリー	ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ ナムル	みそラーメン きなこポテト アップルゼリー
胚芽米,大麦,豚肉,焼き豆腐,メンマ,油,酒,みりん,豆板醤,にんじん,ほうれん草,もやし,白ごま,長ねぎ,生姜,にんにく,酒,醤油,砂糖,酢,ごま油,唐辛子/ひじき春巻(筍,人参,豚肉,ひじき,醤油,でん粉,砂糖,酒,オスターソース,小麦粉他)油/黄桃缶	白飯,すりみ,焼き豆腐,生姜,でん粉,豆腐,だいこん,にんじん,長ねぎ,みそ,酒,(むろあじ,昆布)/納豆(液糖,塩,酢,かつお等)/牛肉,あさり,豆板醤,酒,ごぼう,にんじん,油,砂糖,醤油,ごま油,白ごま/	コッペパン(卵・生乳)鶏肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,油,生乳,豆乳,チーズ,生乳,塩,胡椒,ワイン,鶏がらスープ/ほっけ,酒,塩,胡椒,小麦粉,卵,パン粉,油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶,りんご缶,りんごジュース,粉寒天,上白糖/	白飯,豆腐,鶏肉,こまつな,長ねぎ,にんじん,生姜,にんにく,油,醤油,砂糖,酒,塩,胡椒,でん粉,鶏がらスープ/えびシュウマイ(えび,すりみ,玉ねぎ,でん粉,パン粉,砂糖,植物蛋白,小麦粉他)油/ほうれん草,もやし,にんじん,醤油,酢,砂糖,唐辛子,ごま油,白ごま/	ソフトラーメン,豚肉,にんにく,ごま,みそ,みりん,豆板醤,ごま油,醤油,酒,生姜,もやし,玉ねぎ,メンマ,にんじん,油,ほうれん草,長ねぎ,くさわかめ,(鳥がら,豚骨,煮干し,昆布)/じゃがいも,油,きな粉,砂糖,塩/りんご,上白糖,粉寒天/
8日	9日	10日	11日	12日
しらすごはん みそしる コーンフライ	こんさいのスープカレー ハムコーンサラダ	かくしよく ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム	ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだに	パスタクリームソース ごぼうチップサラダ
胚芽米,大麦,昆布,しらす干し,酒,炊き込みわかめ,白ごま/じゃがいも,玉ねぎ,塩わかめ,みそ,(むろあじ,昆布)/コーンフライ(とうもろこし,パン粉,生乳,小麦粉,砂糖,生クリーム等)なたね油/	白飯,豚肉,カレー油,じゃがいも,油,ごぼう,にんじん,だいこん,玉ねぎ,セリ,りんご,生姜,にんにく,油,トマト缶,醤油,塩,胡椒,カレー粉,パプリカ,ワイン,鳥がら,煮干し,昆布/ハム,コーン,キャベツ,醤油,酢,砂糖,ごま油,辛子/	角食(卵・生乳)ベーコン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,パセリ,醤油,塩,胡椒,ワイン,(鶏がらスープ,鳥がら)/メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ざらめ糖・塩等),油/ミニトマト/ブルーベリージャム	白飯,豚肉,大豆水煮,じゃがいも,玉ねぎ,白滝,にんじん,切り干し大根,さやいんげん,椎茸,生姜,油,醤油,てんさい糖,酒,みりん,/さんま,生姜,にんにく,酒,醤油,塩,でん粉,小麦粉,カレー粉,パプリカ,胡椒,油/あさり,生姜,もみのり,ひじき,醤油,酒,みりん,砂糖,水あめ/	ソフトパスタ,ベーコン,こまつな,玉ねぎ,たまごたけ,小麦粉,バター,油,チーズ,生乳,生乳,豆乳,みそ,塩,胡椒,ワイン,豚骨スープ/ハム,キャベツ,きゅうり,コーン,ごぼう,油,酢,砂糖,醤油,塩,胡椒,白ごま/
15日	16日	17日	18日	19日
シーフードピラフ とうふナゲット ケチャップソース おうとうかん	ハヤシライス こまつなとベーコンの サラダ	ツイストパン クリームシチューカレー ふうみ あさりのサラダ ベにマドンナ	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん
胚芽米,大麦,バター,ベーコン,むきえび,あさり,いか,ワイン,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,油,塩,胡椒,胡椒/焼き豆腐,鶏肉,玉ねぎ,油,卵,でん粉,パン粉,塩,胡椒,油,ケチャップ,ウスターソース,砂糖,ワイン,辛子/黄桃缶/	白飯,豚肉,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,セリ,生姜,にんにく,マッシュルーム,グリーンピース,小麦粉,油,カレー粉,ピュレ,キャップ,トマト缶,デミグラスソース,ウスターソース,中濃ソース,醤油,塩,胡椒,オリーブオイル,ナツメグ,ワイン,鶏がらスープ/ベーコン,こまつな,もやし,醤油,酢,油,砂糖,白ごま/	ツイストパン(卵・生乳)豚肉,カレー粉,セリ,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,油,カレー粉,生乳,豆乳,生乳,チーズ,塩,胡椒,ワイン,鶏がらスープ/あさり,生姜,酒,みりん,きゅうり,キャベツ,にんじん,醤油,酢,油,砂糖,辛子,ごま油,白ごま/ベにマドンナ	白飯,豚肉,さつまいも,豆腐,こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,油,みそ,酒,(むろあじ,宗田,昆布)/さば切り身,生姜,塩,酒,小麦粉,でん粉,油,ウスターソース,砂糖,みそ,白ごま/こまつな,もやし,切りのり,醤油/	ソフトめん,豚肉,油揚げ,にんじん,ほうれん草,長ねぎ,椎茸,たまごたけ,醤油,砂糖,酒,みりん,酢,唐辛子,(むろあじ,昆布)/かぼちゃ,あずき,砂糖,塩,白玉もち/みかん
22日	23日	24日	25日	26日
とりごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし	ごはん ローペンタン かれいからあげ バーベキューソース いちごのデザート	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン パインのかんづめ	終業式 スパゲティナポリタン バジルポテト フルーツしらたま	冬休み
胚芽米,大麦,塩,鶏肉,焼き豆腐,生姜,みそ,ごぼう,にんじん,油揚げ,醤油,砂糖,酒,みりん,油,白ごま/さわら,酒,塩,胡椒,小麦粉,卵,オートミール,パン粉,油/こまつな,もやし,糸かつお,醤油/	白飯,豚肉,生姜,でん粉,にんじん,はくさい,椎茸,たけのこ,長ねぎ,醤油,塩,胡椒,酒,ごま油,鶏がらスープ/かれい唐揚(黒がれい,でん粉),油,玉ねぎ,しょうが,にんにく,醤油,ウスターソース,砂糖,みりん,でん粉/いちごのデザート(いちご,砂糖,ゲル化剤他)	ロールパン(卵・生乳)ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,コーン,パセリ,マカロニ,醤油,塩,胡椒,ワイン,(鶏がらスープ,鳥がら)/鶏肉,塩,胡椒,パプリカ,ナツメグ,にんにく,生乳,ワイン,小麦粉,でん粉,油/パイン缶	スパゲティ,豚肉,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,油,キャップ,ピュレ,ウスターソース,醤油,塩,胡椒,カレー粉,ワイン/じゃがいも,油,にんにく,カレー油,バジル,塩,胡椒/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶,白玉もち,上白糖,ワイン/	

☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。

☆果物は、気候や価格の変動により変更になることもありますので、果物アレルギーのある人は、十分に気をつけて食べるようにしましょう。

☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット・ハンカチを忘れずに用意してください。(当番の時は、清潔なエプロン・ぼうし・マスクも忘れずに)

水が冷たくて、ちゃんと手洗いでできていない人はいませんか？寒い時期こそ、しっかり手洗いをして、感染症を予防しましょう。石けんをつけた後、すすぐ時にばい菌が落ちますので、しっかりすすぎましょう！



果物のビタミンは、病気から体を守ってくれる働きがあります。果物もしっかり食べて予防しましょう！



12月17日のベにマドンナって??

愛媛県で生まれた高級なかんきつです。かんきつ類にしては、皮がうすくて、果肉もゼリーのようにめらかで果汁たっぷりです。旬は12月ですので、買い物に行くことがあったら、ぜひ探してみましょう。