

令和5年度

12月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

男鹿市立小中学校南部共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| | | | | |
| ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.1 g | ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 26.0 g | | | 1日 ごはん いかの香味焼き 筑前煮 じゃがいものすまし汁 |
| | | | | |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 船一小なし |
| ごはん アドボ 小松菜の和えもの 八杯豆腐 | ごはん チンジャオロース 大学いも 玉子スープ | 焼きそば 春巻き (小1個、中2個) サンラータン 県産ブルーベリーゼリー | ごはん さばのごましょうゆ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁 | ごはん 松風焼き おひたし けんちん汁 |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 船一小5なし |
| ごはん しょっつるチキン 野菜炒め なめこ汁 | 豚ごぼう丼 (麦ごはん) 高野豆腐のみそ汁 みかん | ハヤシライス (麦ごはん) フルーツヨーグルト | ごはん たらのみそマヨ焼き なめたけ和え 鶏団子汁 | ごはん オムレツ (プレーン) からし和え すき焼き風煮 |
| 18日 | 19日 | 20日 食育の日献立 | 21日 | 22日 冬至メニュー |
| ごはん 白身魚のチリソース 白菜のごまマヨ和え 海の野菜スープ | 米粉パン ミートローフ コールスローサラダ クリームシチュー | ごはん 県産ぶりの照り焼き こんにゃくのおかか炒め あんぱら餅のみぞれ汁 | ごはん ショーロンポー (2個) ナムル マーボー豆腐 | ごはん 和風きんぴらハンバーグ かぼちゃのカレーそぼろ煮 さわにわん はちみつゆずゼリー |
| 25日 クリスマスマニュー | | | | |
| エビピラフ 手作りフライドチキン ポトフ クリスマスセレクトデザート | | ◇◇◇◇◇ 冬至って何? ◇◇◇◇◇ 冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。 | | |