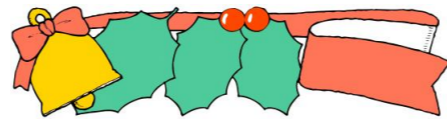


# 12月の給食献立



今月のめあて

〇病気を予防して、元気に過ごそう  
〇楽しい雰囲気ですごそう

東峰村立  
東峰中学校

日付	行事	牛乳	主食	副食（おかず）	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー
					血や肉になる 歯や骨をつくる		体の調子を良くする 病気にかりにくくする		体温やエネルギーの もとになる		たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質%
1 (火)			麦ごはん 	大根と里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし ぎすけ煮	とり肉 大豆 厚揚げ かつお節	牛乳 いりこ	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ 大根 もやし しょうが	米 でんぷん 里芋 砂糖	油	742 17.5% 20.2%
2 (水)			食パン 	冬野菜のクリーム煮 スパゲティサラダ りんご	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 白菜 レモン きゅうり りんご	パン スパゲティ じゃがいも 小麦粉	油 バター	774 15.7% 32.7%
3 (木)			麦ごはん 	さばの煮付け 三色なます 白菜の味噌汁	魚（さば） 豆腐 みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ みすな しょうが 大根 白菜	米 麦 砂糖	油	741 15.4% 24.1%
4 (金)			麦ごはん 	マーボー豆腐 蒸しシュウマイ 元気サラダ	豆腐 かつお節 ぶた肉 牛肉 ハム あかだしみそ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根 たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ コーン	米 麦 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	841 17.2% 27.6%
7 (月)	地鶏の日①		麦ごはん 	地鶏カレー ハムサラダ	とり肉 レンズ豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく レモン	米 麦 じゃがいも 米粉ルー	油	817 14.1% 25.0%
8 (火)	かみかみデー 		白ごはん 	いわしのおかか煮 煮びたし だご汁	魚（いわし） あぶらあげ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 大根 白菜 切り干し大根 しめじ しょうが	米 砂糖 白玉粉 里芋 小麦粉	油	833 13.7% 23.5%
9 (水)			胚芽食パン 	かぼちゃのチーズ焼き ミネストローネ キウイ	とり肉 豆乳 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく キウイ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも 米粉ルー	油	782 15.0% 31.8%
10 (木)	地鶏の日②		白ごはん 	筑前煮 干草和え	とり肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	キャベツ ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく 枝豆 干しいたけ コーン もやし	米 里芋 砂糖	油 ごま ごま油	805 15.6% 26.2%
11 (金)	1年生 親子給食		麦ごはん 	サーモンフライ 水菜と大根のかぼす和え ぶた汁	魚（さけ） ハム 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 水菜 ごぼう かぼす こんにゃく 白菜 しょうが	米 麦 パン粉 里芋 マーマレード	油	802 14.6% 25.8%
14 (月)			里芋ごはん 	厚焼きたまご のり和え 和風汁ビーフン ヨーグルト	たまご 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ のり しらす干し	人参 ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しょうが	米 里芋 砂糖 ビーフン	油	745 15.4% 23.8%
15 (火)			麦ごはん 	ぶたすき ごまじゃこ和え	ぶた肉 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ エノキ こんにゃく 白菜 根深ねぎ もやし	米 麦 砂糖	油 ごま	772 15.7% 24.3%
16 (水)			ミルクパンクresent 	とり肉のからあげ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ★セレクト	とり肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが セロリ 白菜	パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん セレクトデザート	油	907 15.9% 41.8%
17 (木)			白ごはん 	大豆の五目煮 春雨の酢の物	大豆 とり肉 あぶらあげ ハム たまご	牛乳 わかめ	人参 スナップエンドウ	キャベツ ごぼう こんにゃく しょうが	米 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油	油 ごま	807 14.3% 23.0%
18 (金)	かみかみデー 		麦ごはん 	あじのあんかけ ひじきのカミカミ炒め煮 かきたま汁	魚（あじ） てんぷら たまご	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ こんにゃく 切り干し大根 エノキ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	772 15.4% 27.7%
21 (月)	8年生 研修旅行		ツナピラフ 	かぼちゃのポターージュ 大根サラダ	ツナ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ 枝豆 大根 かぼす	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	744 16.1% 27.3%
22 (火)	8年生 研修旅行 地鶏の日③		白ごはん 	地鶏とさつまいものケチャップ煮 中華スープ	とり肉 豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 でんぷん さつまいも 小麦粉 砂糖	油	830 14.2% 26.7%
23 (水)	8年生 研修旅行		キャロットパン 	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 みそ ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく コーン レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油	825 16.0% 37.7%
24 (木)	終業式		麦ごはん (すくなめ) 	カレーうどん 五目きんぴら 焼プリン	ぶた肉 てんぷら	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 白菜 しめじ しょうが にんにく ごぼう れんこん	米 麦 うどん 砂糖 プリン	油	801 12.6% 22.6%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪地元の食べ物～米、小松菜、チンゲン菜、ほししいたけ、ほうれん草～

## はかた地鶏、給食に登場!



今年は、新型コロナウイルス感染症で食べ物の消費にも大きな影響が出ています。そこで、「はかた地鶏を福岡県の子ども達に食べて欲しい」という依頼があり、この度学校給食へやってきました。

【ここがうまか～!はかた地鶏】

- ① お肉の鮮やかな色
- ② かむほどうまみを感じる
- ③ サクッとした歯切れ
- ④ なんといっても、生産者の方々からのたっぷりの愛情



福岡県産品のおいしさが全国に広がってきています♪  
大事に育てられた地元・福岡のはかた地鶏を味わって食べて欲しいです