



## 12がつ よていこんだてひょう



苅田町立学校給食センター

苅田町磯浜町2丁目2-9 TEL 093-436-0213

日 (曜)	主食 + 添え物	おかず	つかわれているしょくひんと そのはたらき						ひとくちメモ	
			あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	調味料	その他			
			おもにからだをつくる もとになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	パン	さとう	なたねあぶら		
1 (月)	キャロット パン	ハンバーグオニオンソース だいこんのブイヨンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たいこん れんこん しょうが	たまねぎ たいこん れんこん しょうが	パン でんぶん	さとう	なたねあぶら キンブイヨン さけ みりん しお とりがらスープ	
2 (火)	むぎ ごはん	たかなひじき とりにくとやさいのしょうがいため りんごヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき ヨーグルト	にんじん たかなづけ りんご	たまねぎ えのきたけ キヤベツ りんご	こめ さとう はるさめ	まろあぶら ごま なたねあぶら	さけ しょうゆ しお みりん	
3 (水)	わかめ ごはん	【3日:みかんの日】 ごもくうどん ツナとごぼうのソテー みかん	とりにく てんぶら ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ みかん	たまねぎ ごぼう みかん	こめ むぎ うどん さとう	オリーブ ゆ ごまだれシング ごま	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし こしょう	
4 (木)	むぎ ごはん	ホキフライ ほうれんそうのごまいため どうふとはるさめのまじる	ホキ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし	
5 (金)	ごはん	【8日:有機農業の日】 さんまのかんろに きりばしたいこんのいたために たまねぎのみそしる	さんま あぶらあげ こめみそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きりばしたいこん しいたけ えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし	
8 (月)	コッペ パン	トマトオムレツ クリームシチュー さつまいもとりんごのあまに	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ りんご	パン さとう じゃかいも コンスタチ さつまいも	バター オリーブ ゆ なまクリーム なたねあぶら	ワイン キンブイヨン しお こしょう	
9 (火)	むぎ ごはん	いわしのおかかに きんぴらごぼう はくさいのみそしる	いわし かつおぶし あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	しょうゆ いりこだし	
10 (水)	むぎ ごはん	【韓国の料理】 ぎょうざ キムチチゲ いためナムル	ぶたにく ウインナー あつあげこめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく こんにゃく はくさい	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	テンメンジャン しお コチジャン どうがらし いりこだし しょうゆ	
11 (木)	ごはん	おでん あじつけたまご ひじきとだいすのいたために	たまご とりにく ちわあつあげ あぶらあげだいす	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん えだまめ	こめ さといも さとう	なたねあぶら ごま	さけ しお しょうゆ こんぶだし かつおだし	
12 (金)	ごはん	キャベツのメンチカツ こんにゃくのきんぴら じゃがいものみそしる	ぶたにく てんぶら あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ さとう じゃかいも	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ どうがらし いりこだし	
15 (月)	しょくパン アプリコット ジャム	てりやきにくだんご2こ キャロットサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン じゃかいも ジャム(さとう)	なたねあぶら ソエッグ モネーズ キンブイヨン コリメ	しょうゆ しお こしょう キンブイヨン コリメ	
16 (火)	とりめし	【大分県の料理】 さばみそに のっぺじる みかんゼリー	とりにく さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん はくさい しいたけ	こめ さとう でんぶん ゼリー(さとう)	なたねあぶら	しょうゆ みりん さけ しお こんぶだし かつおだし	
17 (水)	むぎ ごはん	はつがげんまいりつくね こまつなのにびたし もずくのかきたまじる いっしょくさけふりかけ	ぶたにく たまご あぶらあげ かつおぶし とうふ さけ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	
18 (木)	むぎ ごはん	わかさぎフリッター2び やさいのごまいため だいこんのそぼろに	とりにく てんぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん	コーン キャベツ だいこん しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう さけ こんぶだし みりん かつおだし	
19 (金)	むぎ ごはん	ふゆやさいのカレー はるさめともやしのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく れんこん だいこん かぶりんご もやし はるさめ	こめ はちみつ むぎ こむぎこ はるさめ	オリーブ ゆ なたねあぶら	かれこ しお こしょう キンブイヨン ショウガ ウスターソース ケチャップ	
22 (月)	ミルク ねじり パン	【冬至】 てりやきチキンキャベツヒムのマリネ かぼちゃのポタージュ いちごゼリー	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう コンスタチ ゼリー(さとう)	オリーブ ゆ バター なまクリーム	しお こしょう す キンブイヨン コリメ	

※牛乳は毎日つきます。

天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更となる場合があります。

## ◎ゆく鴨米とくるみ愛米を味わおう!

12月8日は、『有機農業の日』です。給食では、5日(金)にさくさくファーム様、親子の学び舎くるみ様から寄贈していただいた有機栽培米を使用します。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を使わず、可能な限り環境にやさしい栽培方法で行う農業のこと

です。寄贈されたお米は、『ゆく鴨米』と『くるみ愛米』のブレンド米です。ゆく鴨米は、合鴨農法で作られたお米です。くるみ愛米は、

のうやく か がく ひ りょう じ ょう ざ せん ち から か つ こ ま ご こ つ か か きょう こめ あ じ  
農薬・化学肥料・除草剤を使わずに自然の力を借りて作ったお米です。真心を込めて作られた環境にやさしいこだわりのお米を味わいましょう。



ひとくちメモ

【献立のねらい】  
だんだんと寒さが厳しくなる12月は、寒さに負けない食事

ということで、かぜ予防のビタミンAやビタミンCの多い冬野菜を豊富に使っています。また、体が温まる



料理を取り入れています。  
～日本各地の郷土料理～

16日(火) 大分県  
福岡県のおとなり大分県は、

海の幸、山の幸に恵まれ、食材の豊かなところで食材そのものを生かした料理が多いのが特徴です。「とりめし」は、お祭りの時や来客のある時に食べ

られていたご馳走料理です。  
「のっぺ汁」は、中津市山国川流域でよく食べられ、肉類は

使わず野菜のみで作る汁物です。



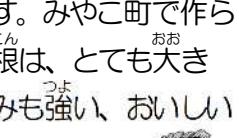
毎月19日は、地域の

産物について紹介しています。今月は、みやこ町の

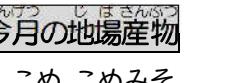
「大根」を紹介します。  
大根は、ビタミンCが多く含まれています。また、

大根は部位によって味が違  
い、根の先の方は辛味が強  
く、葉に近い部分は甘みが

強いです。みやこ町で作られる大根は、とても大き  
く、甘みも強い、おいしい



大根です。



かんだまち 今月の地場産物

苅田町 こめ こめみそ  
みやこ町または行橋市 ねぎ

こまつな だいこん はくさい  
れんこん 小松菜 大根 白菜  
チングン菜 はちみつ

こめ(5日)

