

2023年 12月 給食だより



* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名		使用 する 食 品 名			
		(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる	
1 金	ごはん 牛乳	ふくらぎのマーマレードやき まめみそあえ えびとうふのうまに	牛乳 ふくらぎ だいず みそ あつあげ えび かまぼこ	いよかん なつみかん ゆず さやいんげん きゅうり にんじん えだまめ しょうが たけのこ とうがん たまねぎ ねぎ きくらげ	ごはん みずあめ さとう ごまあぶら でんぷん
4 月	ごはん 牛乳	とうふハンバーグマーボーあんかけ さつまいもサラダ モチモチキムチなべ	牛乳 とうふ ぶたひきにく とりにく あかみそ かまぼこ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ にはら しいたけ にんじん だいこん はくさい はくさいキムチ	ごはん パンこ さとう ごまあぶら さといも でんぷん さつまいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも しらたまもち
5 火	むぎいりごはん 牛乳	チキンカレー こざかないりフライビーンズ こまつなサラダ	牛乳 とりにく だいず いわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん レモン グリンピース こまつな はくさい そうめんかぼちゃ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ でんぷん さとう ごまあぶら さつまいも
6 水	ごはん 牛乳	あつやきたまご ごまあえ さつまじる (小中)とうにゅうプリン	牛乳 たまご みそ あつあげ とりにく こんぶ とうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも じゃがいも こんにやく みずあめ
7 木	ミニコッパン 牛乳	やきそば ウインナー ナタデココいりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン ねぎ ナタデココ パインアップル もも みかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう
8 金	ごはん 牛乳	あじフライ のりあえ ぶたにくのうまに	牛乳 あじ のり あかみそ ぶたにく もめん どうふ	ねぎ しょうが グリンピース きくらげ きゅうり ほうれんそう はくさい にんじん だいこん しいたけ にんにく	ごはん でんぷん こむぎこ パンこ あぶら さとう さつまいも こんにやく じゃがいも ごまあぶら
11 月	A校:こめこパン B校:キョウトコッパン 牛乳	ペンのミートソース かぼちゃサラダ やさしいチャウダー	牛乳 ぶたひきにく ぶたレバー	しいたけ たまねぎ えだまめ バジル かぼちゃ りんご きゅうり ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー	パン こめこ ペンネ あぶら みずあめ ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら さとう さつまいも じゃがいも ルウ でんぷん
12 火	ごはん 牛乳	ねぎのたまごとじ うおづの日 おひたし うおづこんさいじる(ねぎ) (小中)うおづのももヨーグルト	牛乳 たまご かまぼこ うすあげ こんぶ みそ ヨーグルト	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ はくさい さやいんげん れんこん だいこん もも	ごはん さとう さといも じゃがいも
13 水	ごはん 牛乳	かれのいのごまあげ かぼちゃのあえもの うおづはくさいとあつあげのもの	牛乳 かれい こんぶ みそ ぶたにく かまぼこ あつあげ	かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ はくさい にんじん だいこん しいたけ	ごはん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら あぶら こんにやく
14 木	ちゅうかめん 牛乳	みそラーメン セレクト献立 セレクトメニュー ・にくまん ・あんまん きんぴらだいこん	牛乳 ぶたにく わかめ こんぶ みそ あずき うすあげ	にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ メンマ こまつな ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし キャベツ だいこん にんじん さやいんげん	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ラード パンこ でんぷん さとう ごまあぶら
15 金	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき アーモンドあえ にくじゃが	牛乳 さば みそ ぶたにく	ブロッコリー アスパラガス こまつな にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ	ごはん こめこ さとう アーモンド さつまいも じゃがいも こんにやく あぶら
18 月	ごはん 牛乳	にくだんご キャベツのちゅうかあえ イタリアンスープ みかん	牛乳 とりにく わかめ ベーコン チーズ たまご	チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし みかん	ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう パンこ でんぷん ごま
19 火	ごはん 牛乳	ふくらぎとやさいのみそからめ うおづりんごいりグリーンサラダ うおづやさいのコンソメスープ うおづモリモリランチの日	牛乳 ふくらぎ だいず みそ ぶたにく	れんこん ピーマン にんじん だいこん こまつな そうめんかぼちゃ りんご たまねぎ しいたけ こまつな セロリー きくらげ かぶ もやし ねぎ	ごはん こめこ あぶら さとう オリーブあぶら さつまいも はるさめ
20 水	キムタクごはん 牛乳	げんきコロッケ はりはりあえ たきあわせ (幼)クリスマスケーキ	牛乳 ぶたにく チーズ さつまあげ かんもどき たまご	はくさいキムチ たくあん ねぎ はくさい キャベツ きりぼしだいこん にんじん りんご さやいんげん たけのこ たまねぎ だいこん	ごはん バター パンこ ごまあぶら でんぷん ごま あぶら さつまいも じゃがいも こんにやく さとう さといも こむぎこ チョコレート ココア みずあめ
21 木	A校:キョウトコッパン B校:こめこパン 牛乳	タンドリーチキン 冬至 はくさいサラダ クリスマス かぼちゃポタージュ 献立 (小中)クリスマスケーキ	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム たまご	にんじん しょうが にんにく はくさい アスパラガス とうもろこし たまねぎ かぼちゃ かぶ ゆず	ノンエッグマヨネーズ パン こめこ さとう でんぷん みずあめ ルウ あぶら こんにやく こむぎこ チョコレート ココア

※都合により献立を変更することがあります。 ※ □ は、地場産物です。 ※ ごはんは魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、大町幼、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小