

# 12月 予定献立表



日	曜	主 食 牛 乳	副 食
1	金	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー けんちん汁 青菜の浸し ミックスナッツ
4	月	ごはん 牛 乳	変わりミートローフ みそ汁 小松菜の浸し ぶどうゼリー
5	火	米粉入りパン 牛 乳	ひよこ豆の揚げがらめ カレーポトフ フルーツヨーグルトあえ チョコレートクリーム
6	水	ごはん 牛 乳	いわしのかば焼き おでん 白菜の甘酢漬け
7	木	食パン 牛 乳	えびのチリソース <b>12月1日誕生ランチ</b> ボイル野菜 ワンタンスープ
8	金	ごはん 牛 乳	鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが ほうれん草と切り干し大根の浸し みかん
11	月	ごはん 牛 乳	ウインナー 冬野菜カレー <b>地場産品献立</b> 海藻サラダ 国吉りんご
12	火	1/2コッペパン 牛 乳	オムレツ ソフト麺のミートソースかけ 大根サラダ
13	水	ひじきごはん 牛 乳	ししゃもフリッター すまし汁 ゆかりあえ
14	木	ごはん 牛 乳	若鶏肉のごま味噌かけ 豚汁 かぶの柚子サラダ ブルーベリーゼリー
15	金	減量ごはん 牛 乳	いかのかりんとうがらめ ほうとう鍋 <b>冬至の日献立</b> 青菜のコーンあえ
18	月	ごはん 牛 乳	ふくらぎの照り焼き 高岡野菜のすき焼き丼 <b>高岡食19丼献立</b> やちやらあえ みかん
19	火	2/3コッペパン 牛 乳	高岡元気コロッケ スープスパゲティ <b>高岡コロッケ使用献立</b> アーモンドあえ ピーチシャーベット
20	水	クリスマスライス 牛 乳	フライドチキン 卵スープ <b>クリスマス献立</b> 野菜のごまドレッシング クリスマスチョコデザート
21	木	食パン 牛 乳	えびシューマイ 肉団子スープ カラフルソテー いちごジャム

※ 都合により献立を変更することがあります

## 給食レシピ紹介 ～フライドチキン～

ー20日のメニューよりー

子供たちに大人気のクリスマスメニューで、ガーリックの香りが食欲をそそります。

ご家庭でも試してみたいはかがでしょうか。

〈材料〉4人分

鶏もも肉	4切(40gずつ)
塩・こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
醤油、酒	小さじ2
片栗粉	適量



〈作り方〉

- 1 鶏肉を[内の調味料に漬けておく。
- 2 1に片栗粉をまぶして揚げる。



### 野菜もりもり元気ッス作戦成功!

11月に野菜の摂取量を増やす取組を行いました。ご家庭におかれましても、ご協力いただきありがとうございます。取組により、給食でも野菜を意識して食べている子供たちの様子を感じ取ることができました。寒い季節、体の免疫力を高めるためにもどんどん野菜のパワーを取り入れていきましょう!

◎3学期の給食開始は1月10日(水)からです。【始業式:9日(火)】