12月　給食献立予定表

令和5年度　　鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
1 金	大根飯	○	焼きししゃも きんぴら 肉豆腐 苺	鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐	牛乳, ししゃも	七分つき米, 麦, じゃがいも, 三温糖, しらたき, 車麩	油, 白いりごま	にんじん, だいこん葉	だいこん, ごぼう, 玉葱, ねぎ, いちご	749 kcal 38.4 g
4 月	三者面談									
5 火	三者面談									
6 水	三者面談									
7 木	三者面談									
8 金	三者面談									
11 月	しらすトースト	○	かぶのホワイトシチュー 寒天サラダ （ツナドレッシング） みかん	鶏肉, ツナ	牛乳, しら す, チーズ, 生クリーム, 寒天	無塩食パン, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	油, バター	にんじん, かぶ葉, 水菜	玉葱, マッシュルーム, かぶ, キャベツ, もやし, みかん	761 kcal 30.7 g
12 火	わかめご飯	○	さばの文化干し 即席漬け すいとん	さば文化干し, 豚肉	牛乳, わかめ	七分つき米, 麦, 強力粉, 小麦粉, でんぷん, さといも	油	にんじん, こまつな	キャベツ, かぶ, しょうが, だいこん, ねぎ	756 kcal 29.1 g
13 水	スパゲティミートソース	○	いもいもドーナッツ 和風サラダ （減塩和風ドレッシング）	豚肉, 豚レバー, 大豆	牛乳, チーズ, わかめ	スパゲッティ, 小麦粉, さつまいも, でんぷん, 三温糖	オリーブ油, 油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, だいこん	846 kcal 27.0 g
14 木	ご飯 おかかふりかけ	○	親子蒸し 豚汁	粉かつお, 鶏肉, ちくわ, 卵, 豚肉, 木綿豆腐	牛乳	七分つき米, 三温糖, 黒こんにゃく, じゃがいも	白いりごま, 油	にんじん, さやいんげん	玉葱, 椎茸, ごぼう, だいこん, ねぎ	747 kcal 35.0 g
15 金	麦ご飯	○	白菜メンチカツ にんじんのツナごま 根菜のすまし汁	豚肉, レンズ豆, ツナ, 鶏肉, 油揚げ	牛乳	七分つき米, 麦, パン粉, 小麦粉, 三温糖, こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	油, 白いりごま	にんじん, ほうれんそう	玉葱, はくさい, 椎茸, だいこん, ねぎ	765 kcal 31.2 g
18 月	ごまバタートースト	○	ポークビーンズ 野菜サラダ （玉ねぎドレッシング） はれひめ	ベーコン, 豚肉, 大豆	牛乳, 生クリーム	セサミ食パン, じゃがいも, 三温糖	バター, 白すりごま, 白ねりごま, 油	にんじん, トマト缶, さやいんげん	玉葱, セロリー, キャベツ, コーン, きゅうり, はれひめ	761 kcal 31.5 g
19 火	ご飯	○	韓国風卵焼き もやしのナムル スンドゥブ	豚肉, 卵, 鶏肉, たら, 絹ごし豆腐	牛乳	七分つき米, 三温糖	ごま油, 油, 白ねりごま	にんじん, 葉ねぎ, ほうれんそう, にら, チンゲンツァイ	にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ, もやし, 白菜キムチ, はくさい, えのきたけ	751 kcal 34.6 g
20 水	野菜カレーうどん	○	魚の竜田揚げ ツナとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	豚肉, 油揚げ, シルバー, ツナ, 粉かつお	牛乳	うどん, でんぷん	油	にんじん, こまつな, ピーマン	ごぼう, 玉葱, はくさい, もやし, ねぎ, しょうが, キャベツ, 黄桃缶, みかん缶, パイン缶, りんごジュース	747 kcal 36.1 g
21 木	きびご飯	○	魚のごまだれ焼き ゆず大根 かぼちゃのけんちん汁 りんご	さわら, 鶏肉, 竹輪, 生揚げ	牛乳	七分つき米, 麦, きび, 三温糖, でんぷん, 黒こんにゃく	油, ごま油, 白ねりごま	にんじん, かぼちゃ, 葉ねぎ	にんにく, しょうが, ねぎ, ゆず, だいこん, ごぼう, 椎茸, れんこん, りんご	748 kcal 34.1 g
22 金	ウィンナーピラフ	○	クリスピーチキン 花野菜のガーリックソテー マカロニと野菜のスープ セレクトゼリー	ウィンナー, 鶏肉, ベーコン	牛乳	七分つき米, 麦, 小麦粉, コーンフレーク, パスタ	バター, 油, オリーブ油	にんじん, ピーマン, ブロッコリー, 赤ピーマン, パセリ	玉葱, にんにく, カリフラワー, 黄ピーマン, マッシュルーム, キャベツ	822 kcal 32.8 g
25 月	終業式									

※都合により、献立を変更する場合もあります。　　※サラダはすべて加熱してあります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

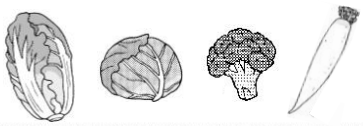
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

冬至献立

給食でも冬至にちなんだメニューを一日早い12月21日にお出しします♪
「ん」がつく食べ物も給食の中に「7つ」使用していますよ！全部分かりますか？
(7つの食べ物の答え合わせは当日のお手紙でお知らせします)

市内産野菜

12月は三鷹市北野の地場産農家川瀬さんから「大根・長葱」が、またJAから市内産の「人参・じゃがいも・かぶ・キャベツ・ さつまいも・葉ねぎ・白菜・ゆず・ブロッコリー・カリフラワー・強力粉」が届く予定です！



すいとんの日

三鷹市で収穫された強力粉を使用してすいとんをお出しします。学園毎に実施日を合わせてすいとんを給食にお出ししますよ！
鷹南学園は12/12にすいとんを三校で提供予定です♪

♪セレクトメニュー♪

12/22（金） 最終日のデザートはセレクトメニューです！

◎ りんごゼリー

◎ 白桃ゼリー

どちらも山形県産です。好きなゼリーを事前に選び注文します♪