１２月こんだて表

令和５年１２月号
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名	体をつくる食べ物	熱や力になる食べ物	体の調子を整える食べ物
１ 金	●	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう やきぎょうざ ちゅうかスープ	たまご・やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ	こめ・あぶら ぎょうざ でんぷん	たけのこ・しいたけ たまねぎ・にんじん・もやし・チンゲンサイ **南比都佐小　リクエスト**
４ 月		ごはん・ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ でんぷん・あぶら ドレッシング でんぷん	しょうが・にんにく キャベツ・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん・しいたけ・ねぎ・こんにゃく
５ 火		むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくどんぶり すいとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ・おおむぎ さとう すいとん・さといも	こんにゃく・にんじん・しろねぎ・たまねぎ・しょうが にんじん・だいこん・こまつな
６ 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう イカのていやき きんぴらごぼう キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう イカ とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ さとう ごま・ごまあぶら・さとう じゃがいも	ごぼう・にんじん・あかこんにゃく・さやいんげん たまねぎ・ねぎ・キャベツ
７ 木		ちゅうかめん・ぎゅうにゅう しょうゆラーメンじる えびしゅうまい ワカメサラダ シューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ワカメ	ちゅうかめん しゅうまい ドレッシング シューアイス	たまねぎ・もやし・とうもろこし・ねぎ キャベツ・にんじん **日野小　リクエスト**
８ 金		ごはん・ぎゅうにゅう とりじゃが もやしのかつおあえ	ぎゅうにゅう とりにく はなかつお	こめ じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・あかこんにゃく・さやいんげん もやし・こまつな
１１ 月		むぎごはん・ぎゅうにゅう サケのオリーブやき やさいとたまごのいためもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう サケ たまご とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ オリーブあぶら あぶら さつまいも	チンゲンサイ・キャベツ たまねぎ・ねぎ
１２ 火		ココアあげパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	パン・あぶら じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ
１３ 水		ごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのピリからみそに みずなのこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ こんぶ	こめ さといも・さとう・ごまあぶら	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・あかこんにゃく・にんにく はくさい・みずな
１４ 木		ソフトめん・ぎゅうにゅう きつねじる ブロッコリーのごまあえ てづくりカステラ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ たまご	ソフトめん ごま ホットケーキミックス・さとう・あぶら	にんじん・しいたけ・ねぎ・たまねぎ ブロッコリー
１５ 金		むぎごはん・ぎゅうにゅう こうやどうふのにもの れんこんのサラダ みかん	ぎゅうにゅう こうやどうふ・とりにく ツナ	こめ・おおむぎ さとう ドレッシング	にんじん・しいたけ・たまねぎ・さやいんげん れんこん・きゅうり・にんじん みかん
１８ 月		ごはん・ぎゅうにゅう ひのなコロッケ チンゲンサイのいためもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・あぶらあげ・ワカメ	こめ コロッケ・あぶら あぶら	キャベツ・チンゲンサイ だいこん・たまねぎ・にんじん **ひのなちゃんの日**
１９ 火		コッペパン・ぎゅうにゅう いろどりやさいのトマトスパゲティ イタリアンサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	パン スパゲティ・オリーブあぶら・さとう ドレッシング	たまねぎ・にんじん・なす・トマト・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし **世界の味　イタリア**
２０ 水	●	むぎごはん・ぎゅうにゅう チキンカレー ごぼうのごまネーズあえ プチケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	こめ・おおむぎ じゃがいも・ルウ・あぶら ごま・マヨネーズ ケーキ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト ごぼう・こまつな・あかこんにゃく
２１ 木		ごはん・ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら はくさいのあえもの だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく・うずらたまご	こめ てんぷらこ・あぶら でんぷん・さとう	かぼちゃ はくさい・にんじん だいこん・さやいんげん・こんにゃく **冬至の献立**

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。●スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：小学校の１月分の給食費の口座振替日は、１２月２５日(月)です。１月分の再振替日は１月１０日(水)です。口座残高の確認をお願いします。
また、１２月分の再振替日は、１２月１１日(月)です。

朝食をしっかり食べよう！

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられます。もうすぐ待ちに待った冬休みです。朝ご飯をしっかり食べて、楽しい年末年始を過ごしましょう。

朝ごはんで脳と体にスイッチオン！

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

まぜまぜビビンバ　レシピ

《材料》4人分

	牛肉スライス	100ｇ
A	料理酒	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ2
A	砂糖	大さじ1
A	豆板醤	少々
A	にんにく	1片
	もやし	140ｇ
	こまつな	100ｇ
B	ごま油	小さじ1
B	しょうゆ	大さじ１
B	砂糖	小さじ１
	卵	2個
	塩・砂糖	少々
	サラダ油	適量

《作り方》

①卵はボウルに溶きほぐし、塩、砂糖を入れ薄焼き卵を作ります。太めの錦糸卵にします。

②牛肉は細切りにします。にんにくはすりおろします。鍋にAの調味料を入れて煮立て、牛肉を入れて煮ます。

③別の鍋にお湯を沸騰させ、もやし、こまつなを入れゆでます。火が通ったらザルにあけ、熱々のまま②の鍋に加え、Bの調味料で味を調えます。最後に①の錦糸卵を混ぜ合わせます。ご飯にかけていただきます。

※本来は、それぞれに味をつけてご飯にのせますが、給食では配りやすいように全部を混ぜて作っています。

11月の南比都佐小試食会のメニューはビビンバでした。作り方が知りたいというご要望がありました。