

平成30年12月 予定献立表

給食指導の目標：しっかり食べて、寒さに負けない体を作ろう

日	曜日	献立のねらいと献立名
3	月	<u>まごわやさしい献立</u> ごはん 牛乳 さわらのごま香味焼き キャベツと水菜の煮びたし 卵の花（しいたけ入り） じゃがいもとわかめのみそ汁
4	火	<u>風邪を予防する献立</u> ごはん 牛乳 大根と豚肉のみそ煮込み 里芋のそぼろあんかけ かぼちゃのみそ汁
5	水	<u>楽しく食べる献立</u> 冬野菜カレー 牛乳 カリフラワーサラダ カルピスゼリー
6	木	<u>春菊を味わう献立</u> ごはん 牛乳 たらのみぞれかけ 春菊と白菜の和え物 炒り豆腐 小松菜のみそ汁
7	金	<u>食物繊維たっぷりの献立</u> 刻み大豆入りわかめごはん 牛乳 かつおのオーロラ煮 ビーンズサラダ もずくのみそ汁
10	月	<u>石川県の郷土料理</u> ごはん 牛乳 治部煮 ほうれんそうのごま和え 魚団子のすまし汁
11	火	<u>洋食を味わう献立</u> バターロール 牛乳 ビーフシチュー マカロニサラダ いちごヨーグルト
12	水	<u>東播磨の郷土料理</u> かつめし 牛乳 ブロッコリーのおかか和え 豆腐となめこの赤だし
13	木	<u>新潟県の郷土料理</u> ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け きりざい 切干大根のはりはり漬け のっぺい汁
14	金	<u>旬の食べ物を味わう献立</u> ごはん 牛乳 ぶり大根 れんこんサラダ ほうれんそうのみそ汁
17	月	<u>旬のはたはたを味わう献立</u> むぎごはん 牛乳 はたはたのから揚げ きんぴらごぼう 大根サラダ かぼちゃのみそ汁

18	火	<u>阪神の郷土料理</u> ごはん 牛乳 すきやき風煮込み ほうれんそうのごま和え かす汁
19	水	<u>旬の大根を味わう献立</u> ごはん 牛乳 麻婆大根 揚げぎょうざ チンゲン菜の中華スープ
20	木	<u>クリスマスの献立</u> 食パン ショア 鶏ささみのピカタ プロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュスープ クリスマスケーキ