



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家庭で食べて もらいたい食品	お や つ
2	月	ごはん たまごふりかけ		さばのカレー竜田揚げ ちくわとキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	☆☆小中学生のみなさんが考案 してくれた献立を取り入れます！☆☆ 今夏、町内小中学校から「地域の食材を取り入れた給食献立」を募集しました。12月の給食から、随時取り入れていきます。お楽しみに！ 今月は…… 4日（水）冬のあったかスープ 9日（月）根菜とツナの和風サラダ 16日（月）レンコンのカレえええええ!! 19日（木）阿見町産野菜のほうとう	肉 類 果物類	アンパンマン ソフトせんべい 野菜生活（黄）
3	火	ごはん		マーボー豆腐 ◎ぎょうざ（2個） チョレギサラダ		魚介類 いも類	豆乳プリン ぱりんこ
4	水	ロールパン		フランクフルトソテー ひじきとささみのサラダ 冬のあったかスープ		小 魚 海藻類	アンパンマン 揚げせんべい バナナ
5	木	ごはん		鶏肉の塩こうじ焼き 阿見町産赤大根のサラダ （ドレッシング） 阿見町産ターサイのスープ		卵 類 種実類	ココナッツサブレ メロンゼリー
6	金	ごはん		茨城県産厚焼き玉子 あさ漬け 鶏肉と根菜の煮物	阿見町・茨城県の食材をたくさん使っています！ <12月使用予定の地場産物> 米 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ バターナッツかぼちゃ ひらたけ ごぼう れんこん	豆 類 緑黄色野菜	ブルーベリークレープ きになる野菜 （白ぶどう）
9	月	ごはん		★白身魚のフライ 根菜とツナの和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁		肉 類 きのこ類	1才からの サッポロポテト 白桃のジュレ
10	火	ごはん		茨城県産豚肉のしょうが焼き 白菜のさっぱり和え けんちん汁		魚介類 果物類	ぼたぼた焼き アロエヨーグルト
11	水	中華めん		ちゃんぽんスープ 肉まん 中華和え		卵 類 種実類	しまじろうビスケット 野菜生活（緑）
12	木	ごはん		★オランダコロッケ 上州きんぴら 具だくさん汁	日本食べ物紀行～群馬県～ <オランダコロッケ> チーズ入りのコロッケです。 <上州きんぴら> さつま揚げの入ったきんぴらです。	魚介類 海藻類	マーラーカオ みかん
13	金	ごはん		中華丼の具 ◎シューマイ（2個） キャベツの塩昆布和え		果物類 いも類	たべっこBABY ミルミル
16	月	ごはん		レンコンのカレえええええ!! いかなゲット（2個） 春雨サラダ	1日に両手一杯分の 野菜を食べよう！	豆 類 種実類	オレンジジュース 新潟仕込み塩味
17	火	わかめごはん		鶏肉の甘だれかけ りっちゃんサラダ 豚汁	君原小学校リクエスト献立	小 魚 果物類	いちごプリン ばかうけ
18	水	ロールパン		★ハムカツ コールスローサラダ コーンポタージュ	日本の伝統行事に触れる機会にしよう！	卵 類 いも類	おっとっと ヤクルト
19	木	ごはん		ぶりの西京焼き キャベツのゆずドレッシング和え 阿見町産野菜のほうとう	冬至献立（12月19日） 冬至は、1年のうちで1番夜が長い日のことです。 この日は、寒さも厳しいことから、ゆず湯に入り、 体を温め、かぼちゃを食べてかぜ 予防をする風習があります。 今年の冬至は21日です。	肉 類 種実類	チョコケーキ 麦茶
20	金	ごはん		ホイコーロー 切り干し大根のサラダ ワンタンスープ	クリスマス献立	魚介類 いも類	メープルマフィン ジョア（ストロベリー）
23	月	ごはん		もみの木ハンバーグトマトソース 星のチーズサラダ ポトフ		果物類 きのこ類	クリスマスケーキ きになる野菜 （アップル&キャロット）
24	火	ごはん		ハヤシライス マカロニサラダ オレンジゼリー	ごはん ひとつの料理を一気に食べてしまふより、いろいろな料理【主食（ごはんやパンやめん）、おかず（魚や肉、卵や野菜料理）、汁物】をかわるがわるに食べることを意識してみると、バランスが自然に整いますね。	豆 類 緑黄色野菜	1才からの かっぱえびせん ジョア（マスカット）
25	水	スパゲティ ナポリタン		照り焼きチキン ツナサラダ 白菜のスープ		卵 類 海藻類	ミニデニッシュ 麦茶

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※16日のオレンジジュース、24日のオレンジゼリーは備蓄の食材になります。

★ソース ◎しょうゆ

26日（木）、27日（金）はおやつのみになります。

（おやつ）
 26日（木） 100ml牛乳・アンパンマンお野菜せんべい・りんごジュース
 27日（金） 100ml牛乳・ビスコ・麦茶



1月の給食は、8日（水）より始まります。
来年もよろしくお願い致します。

