



12月予定献立表



高岡市立国吉中学校

日	曜	行事	主食	副食	エネルギー (kcal)
2	月		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれがけ キャベツの昆布づけ 豚汁	781
3	火	3年生 トースターランチ	食パン	鮭と大豆のチリソースがらめ 茹でブロッコリー ワンタンスープ 国吉りんご	867
4	水		ごはん	ふくらぎの甘みそかけ ほうれん草の納豆あえ 冬野菜なべ	811
5	木	2年生 トースターランチ	食パン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	830
6	金		ごはん	いわしのかば焼き ゆかりあえ おでん みかん ひじきのり	863
9	月		ごはん	豚肉のジャンロー ほうれん草とえのきのごまみそあえ けんちん汁	771
10	火		米粉入りパン	えびシューマイ カラフルソテー クリームシチュー	820
11	水		ごはん	焼き鯖 即席づけ 肉じゃが みかん	843
12	木		食パン	高岡元気コロッケ 大根サラダ 豆腐と野菜のスープ	752
13	金		ひじきごはん	わかさぎのフリッター 色とり じゃがいもときのこのみそ汁 ヨーグルト	800
16	月	冬至献立	減量ごはん	豚肉と大豆の揚げがらめ ほうれん草のあえもの ほうとうなべ	874
17	火		1/2コッペパン	オムレツ アーモンドあえ ソフト麺のミートソースかけ	844
18	水	食19丼献立	高岡野菜の 肉みそ丼	もやしひたし わかめのおつゆ ブルーベリーゼリー	778
19	木	クリスマス献立	クリスマスライス	フライドチキン 野菜サラダ 卵スープ クリスマスデザート	857
20	金	保護者会	ごはん	鯖のみそホイル焼き 小松菜のごまあえ 大根の中華煮	827
23	月	保護者会	冬野菜の カレーライス (麦ごはん)	ハンバーグ 海藻サラダ	816
24	火	終業式 給食終了	2/3コッペパン	チーズエッグ 青菜のごまあえ スープスパゲティ 青りんごゼリー	781

※エネルギー (kcal) は、820kcalを基準としています。

※ 原則として牛乳が毎日つきます。

※ 都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

12月22日は冬至です



冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。
冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、
かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を
元気に乗り切りましょう。

3学期の給食は、



1月8日(水)から始まります。