

予定献立

12月号

三崎中学校

	月	火	水	木	金	
こんだて	【あえのこと】 あえのことは稲作を守る「田の神様」を労い、感謝をささげるために行う儀礼で、「奥能登のあえのこと」という名称でユネスコ世界無形遺産にも登録されている奥能登の伝統行事です。神様を田んぼからお迎えし、食事やお風呂でもてなしをして翌年の2月に田んぼへとお送りします。用意する料理にも縁起を担いだいわれがあります。ハシの日のごはんといえば赤飯を出すことが多いですが、「蒸す」から「虫」を連想させるため、蒸して作る赤飯とは違い炊いて作る小豆ごはんを出します。給食でも12月5日にあえのこと給食を用意します。みんなで奥能登の伝統行事に触れてみましょう。			井田さんよりブロッコリーをいただき、給食でおいしく味わっていただきました。ありがとうございます。 	1日 ごはん スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 根菜の和風ボトフ 牛乳 エネルギー 775Kcal タンパク質 26.0g 脂質 19.2g 食塩 2.7g	2日 そばろ丼 ツナサラダ とりと大根の含め煮 牛乳 エネルギー 709Kcal タンパク質 34.6g 脂質 18.2g 食塩 2.7g 大根の日
こんだて	5日 小豆ごはん ぶりの照り焼き風 大根なます すまし汁 牛乳 エネルギー 819Kcal タンパク質 36.0g 脂質 27.4g 食塩 2.4g	6日 ごはん 麻婆豆腐 焼売 中華和え 牛乳 エネルギー 876Kcal タンパク質 35.8g 脂質 27.3g 食塩 2.1g	7日 ごはん エビカツ 野菜とハムのサラダ 豚汁 牛乳 エネルギー 802Kcal タンパク質 28.8g 脂質 20.8g 食塩 2.2g	8日 ごはん ポテトグラタン ひじきのマリネ 卵スープ 牛乳 エネルギー 811Kcal タンパク質 27.1g 脂質 23.4g 食塩 2.6g	9日 キーマカレー フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 855Kcal タンパク質 25.1g 脂質 19.6g 食塩 2.6g	
こんだて	12日 ごはん チキンのパン粉焼き 大根サラダ じゃがいものコンソメスープ 牛乳 エネルギー 895Kcal タンパク質 36.5g 脂質 31.3g 食塩 2.5g	13日 ごはん ベーコンエッグ れんこんのきんぴら みそ汁 牛乳 エネルギー 804Kcal タンパク質 28.2g 脂質 23.3g 食塩 2.7g	14日 ごはん チンジャオロース 中華スープ デザート 牛乳 エネルギー 761Kcal タンパク質 30.2g 脂質 18.8g 食塩 2.6g	15日 ごはん とり南蛮 昆布和え ざぶ汁 牛乳 エネルギー 831Kcal タンパク質 35.7g 脂質 21.2g 食塩 2.7g	16日 シーフードピラフ ドレッシングサラダ 白菜とかぼちゃのクリーム煮 牛乳 エネルギー 757Kcal タンパク質 26.2g 脂質 17.9g 食塩 1.8g かぼちゃの日	
こんだて	19日 ごはん サバのスパイシー揚げ ごまマヨサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 884Kcal タンパク質 37.4g 脂質 32.6g 食塩 2.7g	20日 ごはん じゃがいものシャキシャキ炒め 肉団子スープ 牛乳 エネルギー 761Kcal タンパク質 28.1g 脂質 18.7g 食塩 1.9g	21日 ごはん にしんの照煮 ごま和え みそ汁 牛乳 エネルギー 705Kcal タンパク質 24.4g 脂質 18.6g 食塩 2.4g	22日 梅ごはん ほうとう風うどん 焼肉サラダ 牛乳 エネルギー 810Kcal タンパク質 32.7g 脂質 16.7g 食塩 3.4g	23日 ロールパン ジャム&マーガリン ハニーマスタードチキン マカロニサラダ ベーコンスープ デザート 牛乳 エネルギー 848Kcal タンパク質 40.0g 脂質 32.2g 食塩 2.6g	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。