



12月の献立

毎月 19 日は
食育の日

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| <p>2 ワールドツアー2024(アメリカ)</p> <p>スパイシーポテト</p> <p>牛乳</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ミートソースサンド(コッペパン)</p> <p>冬野菜のチャウダー</p> <p>パンを横から割り具とチーズをはさみます</p> | <p>3 関門交流給食</p> <p>みかん</p> <p>中濃ソース</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ</p> <p>あじフライ</p> <p>けんちょう</p> <p>ご飯</p> | <p>4 大学コラボ献立(東筑紫短期大学)</p> <p>コーンとキャベツのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>1本ずつ</p> <p>あらびきウインナー</p> <p>りんごジャム</p> <p>胚芽パン</p> <p>冬至の七福シチュー</p> | <p>5</p> <p>あざりと野菜のごまドレッシング和え</p> <p>牛乳</p> <p>納豆</p> <p>豚肉とじゃがいもの含め煮</p> <p>ご飯</p> | <p>6 野菜の日献立 いわしかりかりフライ</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ</p> <p>だいごんのべっこう煮</p> <p>かきたま汁</p> <p>ご飯</p> |
| <p>9 中学生レシピコンクール献立</p> <p>のり佃煮</p> <p>牛乳</p> <p>カリカリレバーポテト</p> <p>ご飯</p> <p>ガタタン風スープ</p> | <p>10 日本全国味めぐり献立(秋田県)</p> <p>茎わかめの炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>ご飯</p> <p>いものこ汁</p> | <p>11</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ケチャップ</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>黒砂糖パン</p> <p>マカロニスープ</p> | <p>12 カミカミ献立 ひじきのカミカミごまサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ</p> <p>ししゃものいそべ揚げ</p> <p>肉みそをおでんにかけます</p> <p>肉みそおでん</p> <p>ご飯</p> | <p>13 アーモンドいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>親子煮</p> <p>ご飯</p> |
| <p>16 お楽しみ献立</p> <p>チョコクレープ</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のアーモンド炒め</p> <p>減量ご飯</p> <p>さけふりかけ</p> <p>きつねうどん</p> | <p>17 シェフの北キューミツ星献立</p> <p>鶏肉とたけこのオイスターソース炒め</p> <p>牛乳</p> <p>1個ずつ</p> <p>シューマイ</p> <p>ザ・麻婆豆腐</p> <p>ご飯</p> | <p>18 小学生レシピコンクール献立</p> <p>ロマネスコのカラフルソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのバジルチーズ焼き</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>かぶのあったかスープ</p> <p>ご飯</p> | <p>19 食育の日 和食献立 行事食 冬至</p> <p>はくさいのゆず香和え</p> <p>牛乳</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>冬至ぼかぼか汁</p> <p>ご飯</p> | <p>20</p> <p>きなこ豆</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドあまなつサラダ</p> <p>チキンとほうれんそうのカレー(麦ご飯)</p> <p>ご飯にかけます</p> |

*** 地場産の食材**

ほうれんそう、小松菜
大葉春菊、かつお菜
ブロッコリー、だいごん、かぶ
たけのこ、ロマネスコ、わかめ
キャベツ、みずな、じゃがいも

*** 旬の食材**

ほうれんそう、小松菜
大葉春菊、かつお菜、かぶ
ブロッコリー、だいごん
はくさい、ロマネスコ
みかん、ゆず(果汁)

2日 ミートソースサンド(スラッピージョー)
9日 ガタタン風スープ(北海道芦別市発祥の中華スープ)

