

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、 (きのこ、こんにやく)	5群 穀類、いも類、 砂糖	6群 油脂、(種実)		
1月	黒糖食パン					パン			今月の給食について いよいよ12月、冬の気候 になってきました。今月は、 寒い時期に体を温めてくれる 汁物や煮物を多く取り入れて います。
	肉団子のスープ	豚肉 鶏肉		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖 でん粉		醤油 酒 塩 野菜ブイヨン こしょう ナツメグ	
	照り焼きチキン	鶏肉 大豆				砂糖 でん粉		醤油 塩	
	ほうれん草のサラダ	ツナ		ほうれん草 人参	コーン	砂糖	オリーブオイル	酢 醤油	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
2火	白ご飯					米			今年も登場!「ゆく鴨米」 ゆく鴨米とは? 行橋市において、  合鴨農法により農薬類・化学肥 料を一切使用せずに作られたお 米です。 合鴨農法とは? 田んぼに合鴨を放して稲作を 行う方法です。 合鴨が田んぼで泳ぎながら雑 草や虫を食べてくれることで、 農薬や化学肥料に頼らずにお米 を育てる工夫が考えられていま す。 
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	ごぼう こんにやく えのきたけ	里芋		だし昆布 かつお節	
	いわし生姜煮	いわし			生姜	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	すき昆布の炒り煮	豚肉	昆布	人参	切干大根 干し椎茸	砂糖	菜種油	みりん 醤油 酒	
3水	白ご飯(減量)					米			「辰下区自治会」と 「親子の学び舎くるみ」 か ら、ゆく鴨米と自然栽培米 のブレンド米をいただきま した。5日(金)の給食に 使用する予定です。 味わっていただきましょう。
	ちゃんぽん	豚肉 えび いか		人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ	ちゃんぽん麺	菜種油	パイタンスープ チキンブイヨン 中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう	
	シューマイ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖		醤油 塩 こしょう	
	山川漬け				大根	砂糖		醤油 塩 唐辛子	
4木	ミルク食パン					パン			「辰下区自治会」と 「親子の学び舎くるみ」 か ら、ゆく鴨米と自然栽培米 のブレンド米をいただきま した。5日(金)の給食に 使用する予定です。 味わっていただきましょう。
	千切り野菜のスープ	ベーコン		ほうれん草 人参	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	醤油 塩 こしょう シャンタンスープ 野菜ブイヨン	
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	菜種油	醤油 塩 こしょう	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ コーン	砂糖	菜種油	酢 塩 こしょう	
5金	白ご飯					米			オーガニックディ 12月8日は「有機農業の日」 (※) 日本の農業の未来につい て考え、アクションをおこ すきっかけにしましょう!  有機農業の日 ※「有機農業推進法」ができてか ら10周年を記念して、2016 年に記念日が決められました。
	みそおでん	鶏肉 平天 うずら卵 米みそ		人参	大根 こんにやく	里芋 砂糖		醤油 酒 塩	
	れんこんつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ れんこん 生姜	でん粉 パン粉 砂糖	菜種油 ラード	醤油 酒 塩	
	小魚佃煮		かなぎ			砂糖		塩	
8月	白ご飯					米			郷土料理 12月は 「高知県」  高知県の特産物に かつお があります。秋の かつお は、 たっぷり脂をたくわえて北か ら南へ戻ってくることから 「戻りがつお」といわれます。 また、高知県は、 ゆず と 生 姜 の生産量が日本一です。
	豆腐のすまし汁	豆腐	若布	人参 ねぎ	えのきたけ			だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さば竜田揚げ	さば			生姜	でん粉 米粉	菜種油	醤油 みりん	
	金平ごぼう	豚肉		人参	ごぼう たけのこ	砂糖	菜種油 ごま	醤油 みりん 唐辛子	
9火	ワンローフパン りんごジャム					パン ジャム			郷土料理 12月は 「高知県」  高知県の特産物に かつお があります。秋の かつお は、 たっぷり脂をたくわえて北か ら南へ戻ってくることから 「戻りがつお」といわれます。 また、高知県は、 ゆず と 生 姜 の生産量が日本一です。
	ラビオリスープ	豚肉 ベーコン		人参	玉ねぎ たけのこ えのきたけ	小麦粉 でん粉 パン粉	菜種油	こしょう コンソメ 塩	
	トマトオムレツ	卵 豚肉 大豆		人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	大豆油	トマトケチャップ ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	
	小松菜のソテー	ウインナー		人参 小松菜	コーン		菜種油	醤油 塩 こしょう	
10水	白ご飯					米			郷土料理 12月は 「高知県」  高知県の特産物に かつお があります。秋の かつお は、 たっぷり脂をたくわえて北か ら南へ戻ってくることから 「戻りがつお」といわれます。 また、高知県は、 ゆず と 生 姜 の生産量が日本一です。
	ぼかぼかみそ汁	油揚げ 米みそ		ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ 生姜			いりこ	
	かつおフライ	かつお				でん粉 パン粉 小麦粉	菜種油	塩	
	ゆず香和え			人参	白菜 ゆず	砂糖	ごま	醤油	
11木	麦ご飯					米 麦			郷土料理 12月は 「高知県」  高知県の特産物に かつお があります。秋の かつお は、 たっぷり脂をたくわえて北か ら南へ戻ってくることから 「戻りがつお」といわれます。 また、高知県は、 ゆず と 生 姜 の生産量が日本一です。
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	醤油 豆板醤	
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆 みそ		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	菜種油 大豆油 ラード	醤油 塩 酒 こしょう	
	もやしごま酢和え		白す干し	人参	もやし	砂糖	ごま	酢 醤油 塩	

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)		
12金	横割り丸パン					パン			●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、小松菜もやし、しめじ、えのきたけ、焼きのり(蓑島産) 
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム	じゃが芋 コーンスターチ	バター 生クリーム	野菜ブイオン 酒 塩 こしょう	
	ハンバーグ ケチャップソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉	ラード	トマトケチャップ みりん ワイン ウスターソース 醤油 塩 チキンブイオン	
	ぶどうゼリー					ゼリー			
15月	白ご飯					米			世界の料理 12月は「アメリカ」 ・クラムチャウダーのクラムは二枚貝、チャウダーは具だくさんのスープのことです。牛乳を使った白いクラムチャウダーは、東海岸でよく食べられており、ボストンクラムチャウダーと呼ばれます。 ・ハンバーグをパンではさむハンバーガーは、アメリカの代表的な料理です。 
	すき焼き	豚肉 焼き豆腐		人参	玉ねぎ こんにやく 白菜 根深ねぎ えのきたけ	砂糖	菜種油	醤油 みりん	
	大根サラダ	ツナ		人参	大根	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油	
	焼きのり		のり						
16火	かしわ飯	鶏肉		人参	ごぼう	米 砂糖	菜種油	醤油 酒 塩 出し昆布	12月22日は冬至です 冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。 古くから、この日にかぼちゃを食べると病気の予防になるといわれています。 かぼちゃは夏野菜ですが、硬い皮のおかげで冬まで保存することができます。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて寒い冬に備えることは理にかなっています。昔の人の知恵はすごいですね！ また、冬至には、邪気を払うと言われていたゆずをお風呂に入れて入る「ゆず湯」の習慣もあります。 給食では・・・ 18日(木)に「かぼちゃのそぼろ煮」、「さばゆずみそ煮」をとり入れています。 
	かき玉汁	卵 かまぼこ		ねぎ	えのきたけ	でん粉		出し昆布 醤油 かつお節 塩	
	ショーロンポー	豚肉 鶏肉			玉ねぎ キャベツ たけのこ 生姜	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	ラード ごま油	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう	
	ブロッコリーのごま酢和え			ブロッコリー		砂糖	ごま	醤油 酢 塩	
17水	ソフトフランスパン					パン			12月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 755kcal 28.5g 23.9g 栄養基準値(中学生) [830] [34.2] [23.1] 12月給食回数 17回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	野菜スープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ		菜種油	シャントンスープ 醤油 野菜ブイオン 塩 こしょう	
	フライドチキン	鶏肉			にんにく	でん粉	菜種油	酒 コンソメ 塩 こしょう オールスパイス	
	海草サラダ		若布 昆布 茎若布 ツナマタ スギノリ		コーン			青じそドレッシング	
	【仲津中・今元中・長峡中・行橋中】お楽しみデザート					チョコドーナツ			
18木	白ご飯					米			12月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 755kcal 28.5g 23.9g 栄養基準値(中学生) [830] [34.2] [23.1] 12月給食回数 17回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	ごぼう団子のすまし汁	たら		人参 ねぎ	ごぼう えのきたけ	でん粉 砂糖	ラード	だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油	
	さばゆずみそ煮	さば みそ			ゆず	砂糖 米粉		みりん 塩	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ 人参	生姜	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 みりん	
	【泉中】お楽しみデザート					チョコドーナツ			
19金	麦ご飯					米 麦			12月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 755kcal 28.5g 23.9g 栄養基準値(中学生) [830] [34.2] [23.1] 12月給食回数 17回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ りんごピューレ にんにく 生姜	じゃが芋	菜種油 カレールウ	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		菜種油	醤油 塩 こしょう	
	みかん				みかん				
	【中京中】お楽しみデザート					チョコドーナツ			
22月	胚芽食パン					パン			12月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 755kcal 28.5g 23.9g 栄養基準値(中学生) [830] [34.2] [23.1] 12月給食回数 17回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 枝豆	コーンスターチ	バター	パイタンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう	
	肉団子	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆			玉ねぎ りんご	砂糖 でん粉	菜種油 ラード ごま油	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう	
	キャベツのサラダ			人参	キャベツ	砂糖	オリーブオイル	醤油 酢	
23火	白ご飯					米			12月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 755kcal 28.5g 23.9g 栄養基準値(中学生) [830] [34.2] [23.1] 12月給食回数 17回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	豚汁	豚肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	大根 ごぼう 白菜 生姜	里芋		いりこ	
	さんま梅煮	さんま		しそ	梅	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	ひじきの炒め煮	平天 大豆	ひじき	人参		砂糖	菜種油	醤油 みりん 塩	