





# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2024年

12月



曜日	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	献立名 ① ごはん ② ミートボールのケチャップ煮 ③ 大根のみそ汁 ④ ふりかけ	① コッペパン、ジャム ② 牛乳 ③ チキンのオープン焼き ④ コールスローサラダ ⑤ カレースープ	① ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ 玉葱のみそ汁 ④ 納豆	① ごはん ② ブロッコリーのソテー ③ オムレツ ④ 南瓜のみそ汁	① ちよこつと豚丼 ② 高菜漬け ③ えのきたけのみそ汁	① ごはん ② 大豆の五目煮 ③ しめじのみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② じゃが芋のそぼろ煮 ③ うす揚げのみそ汁 ④ 福神漬け
	食品名 ① 米 ②じゃが芋 牛肉、豚肉、玉葱 鶏肉、人参、トマト ブロッコリー ③ 大根、わかめ、葱 ④ ごま	① パン、ジャム ② 牛乳 ③ 鶏肉 ④ キャベツ、コーン ⑤ ほうれん草、人参 ベーコン、玉葱	① 米 ② 豚肉、こんにやく 人参、いんげん ③ 里芋、玉葱、葱 ④ 納豆	① 米 ② ブロッコリー、コーン ピーマン、ウインナー ③ 鶏卵、ほうれん草 ④ 南瓜、麩、葱	① 米、豚肉、玉葱 こんにやく、葱 高野豆腐、人参 ② 高菜 ③ えのきたけ ほうれん草	① 米 ②鶏肉 いんげん、大豆 さつま揚げ、人参 厚揚げ、こんにやく ③ 南瓜、しめじ、葱 ④ ごま	① 米 ② じゃが芋、鶏肉 人参、玉葱、枝豆 うす揚げ、人参、葱 ③ とうもろこし ④ 大根
献立名	年末年始は、行事食に触れる機会に！ 冬至 (12月21日ごろ)				① 豚キムチ丼 ② 朝鮮漬け風和え物 ③ タンメンスープ		① 味噌煮込みうどん ② 枝豆ごはん ③ 魚の天玉揚げ
食品名	大晦日 (12月31日)				① 米、豚肉 玉葱、もやし 白菜、にんにくの芽 ② キャベツ、胡瓜 人参、昆布 ③ 麺、玉葱 小松菜、人参		① 麺、深葱、かまぼこ 豚肉、白菜、人参 玉葱、うす揚げ ② 米、枝豆 ③ ホキ、あおさのり
献立名	① ごはん ② みそキムチ炒め ③ 春巻き ④ トッポギスープ	① ごはん ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ 赤だし	① ごはん ② 豚肉の角煮 ③ おしんこサラダ	① ごはん ② 焼肉 ③ ピリ辛胡瓜 ④ 中華スープ	クリスマスメニュー		① シーフードドリア ② イタリアンサラダ
食品名	① 米 ②キャベツ 豚肉、玉葱 ピーマン、しめじ にんにくの芽、白菜 ③ 豚肉、人参、玉葱 キャベツ、春雨 ④ ベーコン、トッポギ 人参、にら	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ、パプリカ ④ うす揚げ、葱 しめじ	① 米 ② 豚肉、大根 じゃが芋、人参 厚揚げ、小松菜 こんにやく ③ 大根、もやし 人参、胡瓜	① 米 ② 豚肉、キャベツ にんにくの芽 ピーマン、ごま ③ 胡瓜、人参、昆布 ④ えのきたけ 春雨、小松菜			① 米、鶏肉、アサリ マッシュルーム 玉葱、人参、枝豆 エビ、牛乳、チーズ ② パプリカ、胡瓜 キャベツ
日	23	24	25			1	
朝食	献立名 ① ごはん ② きんぴら炒め ③ キャベツのみそ汁 ④ 味付けのり	① カレーライス ② サラダ ③ ヨーグルト	① あんぱん ② 飲み物 ③ プリン	冬の食べもの3択クイズ		① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ 白菜のみそ汁 ④ 味付けのり	
	食品名 ① 米 ②こんにやく 豚肉、ごぼう きぬさや、人参 ③ キャベツ もやし、にら ④ 味付けのり	① 米、牛肉、玉葱 マッシュルーム りんご ② ブロッコリー、人参 ③ ヨーグルト	① パン ② 飲み物 ③ プリン	Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ? ① にんじん ② 大根 ③ れんこん Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ? ① ② ③ Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか? ① 体を冷やす ② 体を温める ③ 背をほす Q4 次のうち、木にならないものはどれ? ① いちご ② りんご ③ みかん Q5 たらは魚類に何という漢字を書くでしょうか? ① 冬 ② 雪 ③ 花		① 米 ② 豚肉、筍、人参 にんにくの芽、高菜 ③ 白菜、南瓜、葱 ④ 味付けのり	
献立名	早いもので2024年も年末を迎えます。今年一年の食事はいかがだったでしょうか。行事食など楽しんでいただけたでしょうか。また来年も皆さんに美味しい食事をお出できよう精一杯努めます。				冬休みの食生活~10のポイント		① ポークカレー ② ヨーグルツペ ③ こんにやくサラダ
食品名	<b>こたえ</b> Q1=③ Q2=③ Q3=② Q4=① Q5=②				① 米、豚肉 じゃが芋、枝豆 人参、玉葱 ② ヨーグルツペ ③ こんにやく ブロッコリー パプリカ、コーン		① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ ウインナー ピーマン ④ 大根、人参 しめじ、にら
献立名	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁	① ごはん ② サケフライ ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	① た (食) ベすぎに気を つりよう ② (飲) み物は甘くない ものを選びよう ③ しっかり手を洗って から食事をしよう ④ いち (1) 日3食、 規則正しく食べよう	① ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう ② たっぷりよくんで 食べよう ③ さい (野菜) を たっぷり食べよう ④ すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう	① ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜の炒め物 ④ しめじスープ		
食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、コーン パプリカ ④ 厚揚げ、白菜、葱	① 米 ② サケ ③ もやし、パプリカ ほうれん草 ④ 魚肉、玉葱、ごぼう 人参、椎茸、葱	① ん (食) みんなで食卓を囲む 機会をつくろう ② (お) やつは時間と 量を決めてとろう ③ 以上のこと心掛けて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ ウインナー ピーマン ④ 大根、人参 しめじ、にら			
献立名	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁	① ごはん ② サケフライ ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	① た (食) ベすぎに気を つりよう ② (飲) み物は甘くない ものを選びよう ③ しっかり手を洗って から食事をしよう ④ いち (1) 日3食、 規則正しく食べよう	① ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう ② たっぷりよくんで 食べよう ③ さい (野菜) を たっぷり食べよう ④ すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう	① ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜の炒め物 ④ しめじスープ		
食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、コーン パプリカ ④ 厚揚げ、白菜、葱	① 米 ② サケ ③ もやし、パプリカ ほうれん草 ④ 魚肉、玉葱、ごぼう 人参、椎茸、葱	① ん (食) みんなで食卓を囲む 機会をつくろう ② (お) やつは時間と 量を決めてとろう ③ 以上のこと心掛けて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ ウインナー ピーマン ④ 大根、人参 しめじ、にら			

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*