

# 12月 伊勢原市中学校給食 献立表

月

火

水

木

金

### 口座振替をご利用の方へ

1月分口座振替日  
11月22日(月)

残高不足にならないようご確認ください。  
引き落としができなかった方には、払込用紙を配布しますので、コンビニでお支払ください。

### 12月分の注文について

【マークシート】  
11月10日(水)までに学校へ提出してください。注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】  
予約サイトでは、食べる日の7日前(土・日・祝日を除く)まで変更ができます。



- おでん
- 小松菜の炒めもの
- 揚げしゅうまい
- 納豆

ごはん



- 豚肉ともやしの中華炒め
- 五目豆
- 大学かぼちゃ
- 白菜のスープ

麦ごはん



- 魚のカレー揚げ
- スパゲッティソテー
- オムレツ
- 人参しりしり
- コンソメスープ

ごはん



- マーボー豆腐
- 春巻き
- 青梗菜のソテー
- 中華スープ

麦ごはん



- 鶏肉の照り焼き
- キャベツのソテー
- 三色ポテト
- もやしのゆかり和え
- 豆腐のスープ

ごはん



- ぶり大根
- ごま和え
- こんにゃくの味噌がらめ
- かきたま汁

ごはん



- チーズタッカルビ
- ブロッコリーの塩ゆで
- ナムル
- いももち
- デザート(ヨーグルト)

麦ごはん



- さばの塩焼き
- おかか和え
- 肉野菜炒め
- 大豆の磯煮
- のっぺい汁

麦ごはん



- ヒレカツ
- ボイルキャベツ(ソース)
- こぶびら
- 小松菜の煮びたし
- さつま汁

ごはん



- ハンバーグトマトソース
- ブロッコリーの塩ゆで
- フライドポテト
- ほうれん草のソテー
- カップケーキ

ごはん

### 給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システムまたは予約通知書で申込状況をご確認ください。

## 12月の料理紹介



「大学かぼちゃ」は、かぼちゃを油で揚げて、砂糖と水、しょうゆを煮つめた「みつ」にからめたものです。

かぼちゃは、ビタミンAとEを多く含んでいます。ビタミンAは、皮膚を丈夫にし、風邪をひかない体づくりにかかせません。ビタミンEは、体をあたためる働きがあります。これらの栄養は、油と一緒に摂ることで、より体に吸収されやすくなります。

「タッカルビ」という名前は、韓国語で鶏を意味する「タッ」と、あばら骨を意味する「カルビ」が組み合わさってできており、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味があります。鶏肉とキャベツやさつま芋などの野菜をコチュジャンベースのたれでからめて焼く料理です。そこにチーズを加えたものが「チーズタッカルビ」です。甘辛いコチュジャンにまるやかなチーズがよく合います。

