

令和4年

12月



# こんだてよていひょう

宍粟市立ちくさ学校給食センター

TEL: 76-8181

※小・中学校の牛乳は、  
21日以外毎日あります！

1(木)  
ごはん  
ゆはのすましじる  
みそかつ  
やさいのしおこうじいため

2(金)  
ごはん  
にんじんのポタージュ  
たらのカレーあげ  
じゃがいものアリマヨやき

5(月)  
ごはん  
やさいのごまみそに  
やきほっけ  
かぶごのあますあえ

7(水)  
ごはん  
キムチなべ  
わかさぎのからあげ  
はりはりうけ  
りんご

8(木)  
ごはん  
やさいスープ  
わふうサイコロステーキ  
グリーンサラダ  
スイートスプリング(みかん)

※高校は給食最終日  
のためケーキとジョア  
がつきます。

9(金)  
ごはん  
はくさいのクリームに  
さけのフライ  
ゆでやさい

12(月)  
ごはん  
れんこんスープ  
とりにくのレモンづけ  
はくさいサラダ

13(火)  
ふゆやさい  
カレーライス  
マカロニサラダ  
べにまどんな(みかん)

14(水)  
ごはん  
しおこうじポトフ  
さばケチャップ  
やさいのツナジャコあえ

兵庫県産  
100%

15(木)  
ふるさと献立  
ごはん  
かすじる  
とりにくのゆずどりやき  
にびたし

16(金)  
ぎゅうどん  
ちやわんむし  
すみそあえ  
みかん

19(月)  
食育の日  
もみじごはん  
みそしる  
ゆずだいこん

宍粟市産  
100%

20(火)  
ごはん  
のっぺいじる  
さけのちやんちやんやき  
ひじきまめ  
りんご

21(水)  
ピラフ  
かぼちやのツチエ  
フライドチキン  
コールスローサラダ  
クリスマスチョコケーキ  
ジョア(プレーン)

冬休み中も、生活リズム  
をくずさないように  
「早寝・早起き・朝ごはん」  
を心がけましょう♪

