

令和5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、  
20日以外毎日あります!



体調をくずさないために、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、手洗いやうがいをして、徹底して習慣づけましょう。

**1(金)**  
ごはん  
れんこんスープ  
さけのちゃんちゃんやき  
ピリからいため

**4(月)**  
ごはん(すなめ)  
カレーうどん  
まめあじのいそバあげ  
かぶのあますあえ

**6(水)**  
ごはん  
さつまじる  
さばのうめソースやき  
ひじきとれんこんのサラダ  
りんご

**7(木)**  
パエリア  
かぶのスープ  
とりにくのマーマレードやき  
シュリンプサラダ

兵庫県産 100%  
**8(金)**  
ふるさと献立  
ごはん・あじ(すなめ)  
やさいとりにくのおこうじ  
あかえいのゆずがあげ  
こまつなのそぼろあえ

**11(月)**  
ごはん  
コンソメスープ  
おろしハンバーグ  
ゴマドレサラダ  
スイートスプリング(みかん)

※高校のみ、アセロザリーとジョアがあります。  
**12(火)**  
ごはん  
ビーフンチュー  
たらのりんごソース  
にんじんのマリネ

**13(水)**  
キムチチャーハン  
にくたんごスープ  
やさいのこうみいため  
りんご

**14(木)**  
ごはん  
はくさいのクリームに  
じゃがいものアロマやき  
パスタサラダ

**15(金)**  
ふゆやさい  
カレーライス  
だいずサラダ  
べにまどんな(みかん)

**18(月)**  
ぎゅうどん  
ちやわんむし  
すみそあえ  
みかん

宍粟市産 100%  
**19(火)**  
食育の日  
もみじごはん  
みそしる  
ゆずだいこん

**20(水)**  
ケチャップライス  
かぼちやのスープ  
フライドチキン  
おからサラダ  
アセロザリー♥ジョア(アセロ)

🎄🍷🎁🎁  
ふゆやす ちゅう はやね  
冬休み 中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に楽しく過ごしてください。3学期の給食は1月11日(木)からです。

