

令和5年12月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 寒さに負けない体をつくろう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 1月4日(木)

日	月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	献立名(こんだてめい)	献立名(こんだてめい)			たべものはたらき			栄養価(えいようか)					
							主食	牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を整える 食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
									汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
1	釜					<p>今日の一口メモ</p> <p>今月の給食目標は、「寒さに負けない体をつくろう」です。寒い時期にとれる大根やにんじんなどの根菜は、ビタミンやカロテンなどを多くふくみ、体を温めてくれる力があります。寒い時期の給食は、根菜を多く使ったり、体の中から温める工夫をしています。</p>	ごはん	MILK	大根のみそ汁	とり肉のレモン漬け	もやしのごま和え	<p>ぎゅうにゅう あ ぶらあげ みそ とりにく</p>	<p>ごはん さげ こめ こ じゃがいも でんぷん さとう あぶら しろうごま ごまあぶら</p>	<p>だいこん たま ねぎ にんじん しいたけ はね ぎ れもんか じゅう はくさ い もやし</p>	小学校 641	小学校 26.7	小学校 25.3	
4	月					<p>おでんは、室町時代に豆腐をくしにさして、みそをぬった田楽が始まりと言われています。江戸時代にはファストフードとして愛され、煮こんだおでんへと進化しました。今では、地域によって具材や味付けがちがうおでんがあります。</p>	ごはん	MILK	おでん	さばの黒こしょう焼き	ゆず大根	<p>ぎゅうにゅう あ つあげ きゅうに く さつまあげ サバ</p>	<p>ごはん じゃがい も さとう オ リーブオイル</p>	<p>こんにゃく に んじん だい こん こまつな ゆずかじゅう</p>	中学校 817	中学校 33.8	中学校 29.5	
5	火	○				<p>ケチャップライスは、とり肉を混ぜたごはんをトマトケチャップで味付けした、日本発の洋食です。大正時代にはケチャップを使っていなかったため、赤くはなかったそうです。ケチャップ味になるのは、大正末期から昭和に入ってからとされています。</p>	ケチャップ ライス	MILK	ウイナーと 野菜のスープ	ささみカツ	キャバツとコーンの サラダ	<p>とりにく ぎゅう にゅう ポークウ インナー おこめ のささみカツ ま ぐろフレーク</p>	<p>ごはん オリーブ オイル じゃがい も あぶら マヨ ネーズ</p>	<p>たまねぎ にん じん グリン ピース セロリ パセリ キャバ ツ とうもろこ し</p>	中学校 698	中学校 29.8	中学校 28.4	
6	水	○				<p>炊いたんは、出汁をじっくり染みこませるように炊いたおかずです。煮汁の味がしっかりと染みこみ、やさしい味わいになります。関西では、食材を煮る時に炊くと表現します。そのため、炊いたんは、煮たもの、炊いたものと言う意味があります。</p>	ごはん	MILK	かきたま汁	あんかけハンバーグ	大根と油揚げの 炊いたん	<p>ぎゅうにゅう た まご とりにく とうふ ハンバー グ あぶらあげ</p>	<p>ごはん さげ じゃがいも でん ぷん みりん さ とう</p>	<p>たまねぎ しめ じ にんじん こまつな えの きたけ だい こん</p>	中学校 579	中学校 24.4	中学校 20.2	
7	木	○				<p>もやしは、緑豆や大豆などの豆を水にひたし、暗い所で発芽させたものです。見た自とはちがって、実は栄養たっぷりです。発芽することで豆にはないビタミンが作られます。今日はもやしをたくさん使ったもやしラーメンです。</p>	麦ごはん	MILK	もやしラーメン	ガーリック風味の ポークソテー	れんこんサラダ	<p>ぎゅうにゅう ぶ たにく みそ</p>	<p>ごはん おおむぎ こめ こちゅうかめ ん ごまあぶら さけ オリーブオ イル マヨネーズ</p>	<p>もやし にん じん たまねぎ にら きくらげ にんにく キャ バツ れんこん ブロッコリー ゆかり</p>	中学校 611	中学校 27.1	中学校 21.7	
8	釜	○				<p>★給食クイズ★フランス料理のクロケットが由来の日本生まれの洋食はどれでしょう？ ①ハンバーグ ②コロッケ ③パスタ</p>	ごはん	MILK	沢煮椀	野菜コロッケ	大豆のトマト煮	<p>ぎゅうにゅう ぶ たにく パー コン だいたみず</p>	<p>ごはん さげ コ ロッケ あぶら さとう</p>	<p>はくさい こん にゃく ごぼう にんじん しい たけ はねぎ たまねぎ にん にく トマト</p>	中学校 631	中学校 22.4	中学校 23.7	
11	月					<p>エイは、平たい体をしていて、空を飛んでいるかのように水中をゆうがに泳ぎます。骨がやわらかく白身が特ちょうの魚です。エイの中でも赤エイはもっともおいしいと言われていて、今日は兵庫県産の赤エイをから揚げにしています。</p>	ごはん	MILK	厚揚げとニラの みそ汁	赤エイのから揚げ	そぼろ納豆	<p>ぎゅうにゅう あ つあげ みそあ かえい あおのり とりにく ひきわ りなっとう こう やどうふ</p>	<p>ごはん あぶら さとう ごまあ ぶら</p>	<p>たまねぎ にん じん えのきた け にら はね ぎ しょうが</p>	中学校 609	中学校 30.4	中学校 20.8	
12	火	○				<p>パンズは、普通のパンよりも歯切れの良い食感になっていて、この歯切れの良さが、ハンバーガーのおいしさを引き立てています。今日はグリルチキンにケチャップをかけて、チキンバーガーを作って食べましょう。</p>	バーガー パン	MILK	ポトフ	グリルチキン	かぼちゃのサラダ	ケチャップ	<p>ぎゅうにゅう と りにく グリルチ キン まぐろフ レーク</p>	<p>バーガーパン じゃがいも マヨ ネーズ</p>	<p>たまねぎ にん じん パセリ かぼちゃ きゅ うり</p>	中学校 594	中学校 32.1	中学校 22.7
													中学校 734	中学校 37.0	中学校 26.8			

令和5年12月予定献立表


＜今月の給食 目標＞ 寒さに負けない体をつくろう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 1月4日(木)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)			
			主食	牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子を 整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)							
13	水	大豆を氷にひたして、ミキサーにかけたものをしぼると豆乳がとれます。そのしぼりかすがおからです。おからは、おなかの中の犬そうじをしてくれる食物せんいがたっぷりふくまれています。	ご飯	 玉ねぎとさつまいものみそ汁	豚肉の にんにくみそ焼き	おからの炒り煮	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たにく あぶらあげ ひらてん おから	ごはん さつまいも さけ さとう みりん あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ しょうが にんにく いたごんにゃく ほししいたけ はねぎ	小学校 611	小学校 27.9	小学校 18.4	
14	木	ホッケは、漢字で魚へんに花と書きます。子どものホッケが群れで泳いでいる様子が美しく、花のように見えることからこのような漢字になりました。ホッケは、花の寒い海にいます。今日は、ホッケを一夜干しにしました。	ご飯	 とんじゃが	ホッケの一夜干し	ほうれん草のおかか和え	ぎゅうにゅう たにく ホッケ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう さけ あぶら ごまあぶら	たまねぎ いたごんにゃく にんじん グリンピース もやし ほうれんそう	732	37.3	17.8	
15	金	★給食クイズ★旧暦で12月を師走と呼びます。師走でも走り回るほどいそがしい月とされています。この師走とはどんな人でしょうか? ①学校の先生 ②医者 ③お坊さん	ご飯	 チキンカレー (ブルーベリー)	米粉のトンカツ	大根サラダ	ジョア とりにく とうにゅうクリーム ぶたにく まぐろ フレーク	ごはん じゃがいも カレールウ あかワイン オリーブオイル こめこ このパン あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく だいこん キャベツ	855	34.8	21.5	
18	月	春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんを原料に作られるめんを、かんそうさせて作ります。かんそうしたままではかたくて食べられませんが、水かお湯で少しもどしてから料理に使います。今日は、スープに入れました。	ご飯	 はるさめスープ	メンチカツ	花野菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ カリフラワー ブロッコリー キャベツ	864	28.0	36.3	
19	火	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は白菜とほうれん草です。冬の旬の野菜は、寒さでこもらないように糖分を葉に集めるため、あまくなります。また、ビタミンなどが多く、かぜの予防にも効果があるとされています。食育だよりもみてね。	ご飯	 重いものみそ汁	カレーから揚げ	白菜の煮びたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく まぐろ フレーク	ごはん さといも さけ こめこ じゃがいもでんぷん あぶら さとう	だいこん たまねぎ にんじん はくさい	799	35.7	26.9	
20	水	冬至は一年で一番日が短く夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたてゆずを入れたお風呂に入ると、病気が災いをはらうと言われています。今年の冬至は2日後の12月22日です。少し早いですが、今日はゆずとかぼちゃを使って、みそ焼きといとこ煮にしました。	ご飯	 豚汁	さわらのゆずみそ焼き	かぼちゃのいとこ煮	ぎゅうにゅう たにく あつあげ みそ さわら ゆずみそ あずき	ごはん さつまいも さとう	だいこん にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく かぼちゃ	776	34.4	19.7	
21	木	今日はセレクト給食です。いちごホワイト、いちごショコラどちらを選びましたか?クリスマス献立といっしょに、自分の選んだケーキを楽しんで食べてください。2学期の給食も今日で終わり、楽しい冬休みを元気に過ごしてください。	ご飯	 米粉のクリームシチュー	照り焼きチキン	ブロッコリーのマリネ	クリスマス ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう クリーム	ごはん さつまいも こめこ みりん クリスマス ケーキ かんきつ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく ブロッコリー だいこん	842	32.8	25.0

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 629kcal たんぱく質 27.4g 脂質 22.0g
 ＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 797kcal たんぱく質 34.0g 脂質 25.6g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。



令和5年 12月 献立表



上郡町学校給食センター

月	火	水	木	金
				1 ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる とりにくのレモンづけ もやしのごまあえ
4 ごはん ぎゅうにゅう おでん さばのくろこしょうやき ゆずだいこん	5 ケチャップライス ぎゅうにゅう ウィンナーとやさいのスープ ささみカツ キャベツとコーンのサラダ	6 ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる あんかけハンバーグ だいこんとあぶらあげのたいたん	7 むぎごはん ぎゅうにゅう もやしラーメン ガーリックふうみのポークソテー れんこんサラダ	8 ごはん ぎゅうにゅう さわにわん やさいコロッケ だいずのトマトに
11 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる アカエイのからあげ そぼろなっとう	12 バーガーパン ぎゅうにゅう ポトフ グリルチキン かぼちゃのサラダ ケチャップ	13 ごはん ぎゅうにゅう たまねぎとさつまいものみそしる ぶたにくのにんにくみそやき おからのいりに	14 ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ホッケのいちやぼし ほうれんそうのおかかあえ	15 ごはん ジョア チキンカレー こめこのトンカツ だいこんサラダ
18 ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ メンチカツ はなやさいのさらだ	19 ごはん ぎゅうにゅう さといものみそしる カレーからあげ はくさいのにびたし	20 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さわらのゆずみそやき かぼちゃのいとこに 	21 ごはん ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー てりやきチキン ブロッコリーのマリネ クリスマスケーキ 	22
25 	26	27 	28	29

