

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(しゆさい)	副菜(ふくさい)												
1	金	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。	ごはん	MILK	大根のみそ汁	とり肉のレモン漬	もやしのごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とり	ごはん さけ こめこ じゃがいも でんぷん さとう あぶら しろごま ごまあぶら	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	小学校 641 中学校 817	小学校 26.7 中学校 33.8	小学校 25.3 中学校 29.5	
4	げ月	おでんは、室町時代に豆腐をくしにさせて、みそをぬった田楽が始まりと言われていいます。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。	ごはん	MILK	おでん	さばの黒こしょう焼き	ゆず大根	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにく さつまあげ サバ	ごはん じゃがいも さとう オリーブオイル	こんにやく にんじん だいこん こまつな ゆずかじゅう	614 812	27.4 36.0	21.7 27.8	
5	火	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のが、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。	ケチャップ ライス	MILK	ウインナーと野菜のスープ	ささみカツ	キャベツとコーンのサラダ	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	ごはん オリーブオイル じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース セロリ パセリ キャベツ とうもろこし	698 834	29.8 35.3	28.4 30.6	
6	水	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、炊いたものという意味があります。	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	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	ごはん さけ じゃがいも でんぷん みりん さとう	たまねぎ しめじ にんじん こまつな えのきたけ だいこん	579 764	24.4 31.5	20.2 25.3	
7	もく	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。見た目とはちがって、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。	むぎ 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	ぎゅうにゅう たにく みそ	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	もやし にんじん たまねぎ たらきくらげ にんにく キャベツ れんこん ブロッコリー ゆかり	611 780	27.1 32.9	21.7 25.7	
8	金	★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 クイズの答えは、②コロッケです。	ごはん	MILK	沢煮椀	野菜コロッケ	大豆のトマト煮	ぎゅうにゅう たにく ベーコン だいたみずに	ごはん さけ コロッケ あぶら さとう	はくさい こんにやく 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	631 797	22.4 28.2	23.7 25.8	
11	げ月	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ます。今日は兵庫県産の赤エイをから揚げにしています。	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	ぎゅうにゅう あぶらあげ 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	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ たらき はねぎ しょうが	609 779	30.4 38.7	20.8 24.1	
12	火	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。	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	ぎゅうにゅう とりにく グリルチキン まぐろフレーク	バーガーパン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ きゅうり	594 734	32.1 37.0	22.7 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	おもに体をつくる	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	エネルギー	たんぱく質	脂質		
			汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゆさい)	副菜(ふくさい)	(デザート等)	もとになる食べもの	もとになる食べもの	ととのえる食べもの	(kcal)	(g)	(g)		
13	水	大豆を水にひたして、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。おからには、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	MILK	玉ねぎとさつまいものみそ汁	豚肉のんにくみそ焼き	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 いとこんにやく ほししいたけ はねぎ	小学校 611 中学校 777	小学校 27.9 中学校 33.9	小学校 18.4 中学校 21.4	
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、北の寒い海にいます。今日は、ホッケを一夜干しにしました。	ご飯	MILK	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 いとこんにやく 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。師しょうでも走り回るほどいそがしい月とされています。この師しょう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	(ブルーベリー)	チキンカレー	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 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 こめこのパンこ 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	685 855	27.7 34.8	18.7 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、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	MILK	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	679 864	22.1 28.0	31.0 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。冬が旬の野菜は、寒さでおお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言われています。食育だよりもみてね。	ご飯	MILK	里いものみそ汁	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 じゃがいもでんぶん あぶら さとう	だいこん たまねぎ にんじん はねぎ はくさい	625 799	28.1 35.7	23.0 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てゆずを入れたお風呂に入ると、病気や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	MILK	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 こんにやく かぼちゃ	604 776	27.7 34.4	16.9 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	MILK	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	676 842	27.0 32.8	22.3 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願いいたします。