



12月 献立予定表

(小学校用) 知名町立学校給食センター

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|--|--|---|--|--|
| 献立 | 今月の栄養価 残さず食べた場合の エネルギーとたんぱく質 を記入してあります。 12月平均 エネルギー 685kcal たんぱく質 28.5g 目標値 (小学校3・4年生) エネルギー 660kcal たんぱく質 24.0g | 1 黒糖パン 牛乳 たまごうどん いりこナッツ | 2 ごはん 牛乳 いろいろ芋のそぼろ煮 うのはな炒り | 3 パン りんごジャム 牛乳 プリン ラビオリスープ 魚のピザやき | 4 ごはん 牛乳 みかん もずく入りみそ汁 きびなご南蛮づけ |
| 赤1.2群 | | とりにく・島かまぼこ・卵 いりこぎょうにゅう | とりにく・あつあげ・おから 島かまぼこ・たまご・牛乳 | 鶏肉・豚肉・卵・チーズ・ハム ベーコン・ホキ・牛乳 | とうふ・もずく・きびなご 牛乳 もやし・みかん |
| 緑3.4群 | | にんじん・ほうれん草 えのきだけ・たまねぎ | 人参・玉ねぎ・グリーンピース こんにゃく・葉ねぎ | 玉ねぎ・セロリ・人参・玉ねぎ だいこん・ほうれん草 | 大根・かぼちゃ・えのき ねぎ・きゅうり・人参・玉葱 |
| 黄5.6群 | | パン・うどん・アーモンド カシューナッツ・さとう | こめ・じゃが芋・さつま芋 里芋・さとう・あぶら | パン・小麦粉・パン粉 ジャム・プリン | こめ・でんぷん・こむぎ 油・さとう |
| エネルギー たんぱく質 | | 736kcal 海藻・果物 33.6g いも | 726kcal 海藻・果物 26.4g | 697kcal 豆・海藻 30.5g 芋・くだもの | 655kcal 肉・たまご 25.0g |
| 献立 | 7 ごはん 牛乳 他人丼ぶり 野菜のナッツ和え | 8 ミルクパン 牛乳 ヒル入り厚揚げの中華炒め サータマーミ | 9 ごはん 牛乳 キムチ鍋風煮 ミニ春巻き | 10 小さめパン 牛乳 クチャップ やきそば ゆでキャベツ いかバーグ | 11 ごはん 牛乳 豚汁 ひじきと干し大根のミルク煮 |
| 赤1.2群 | ぶた肉・かまぼこ・たまご 油あげ・ぎょうにゅう | 厚揚げ・ぶた肉・うずら卵 えび・大豆・ぎょうにゅう | とうふ・ぶた肉・豚肉 牛乳 小松菜・ねぎ・にら | ぶた肉・いか・青のり粉 いとより・いか・卵・牛乳 | ぶた肉・厚揚げ・ひじき ぎょうにゅう |
| 緑3.4群 | 人参・しいたけ・玉ねぎ 葉ねぎ・もやし・こまつな | グリーンピース・葉にんにく キャベツ・竹の子・椎茸 | 竹の子・玉葱・人参・キャベツ 椎茸・きくらげ・豆もやし・白菜 | キャベツ・もやし・ピーマン 人参・玉ねぎ・はねぎ | 大根・ごぼう・こんにゃく 人参・ねぎ・インゲン |
| 黄5.6群 | こめ・粉ピーナッツ さとう | 玉葱・人参・きくらげ パン・さとう・油 | 春雨・さとう・でんぷん・小麦 粉・こめ・あぶら・ごま | パン・ちゅうかめん・山芋 でんぷん・さとう | こめ・さといも・さとう あぶら |
| エネルギー たんぱく質 | 686kcal 海藻・果物 30.2g いも | 744kcal 海藻・果物 37.7g いも | 653kcal 魚・海藻 21.9g 卵・果物 | 673kcal 豆・果物 33.3g | 640kcal 魚・卵・果物 24.4g |
| 献立 | 14 ごはん 牛乳 納豆 ワンタンスープ 昆布巻き | 15 小さめ米粉パン 牛乳 コーンラーメン 大豆といりこの香りあげ | 16 サフランライス 牛乳 シーフードドリア風 花野菜サラダ | 17 揚げきなこパン 牛乳 野菜スープ ほうれん草ソテー | 18 ごはん 牛乳 小魚つくだに おでん 野菜の昆布あえ |
| 赤1.2群 | ぶた肉・とり肉・なっとう さば・こんぶ・牛乳・ねぎ | ぶた肉・だいず・いりこ 青のり粉・ぎょうにゅう | えび・いか・ベーコン あさり・チーズ | きなこ・ベーコン・牛乳 ウィンナー | 鶏肉・うずら卵・ちくわ・昆布 厚揚げ・小魚・牛乳 |
| 緑3.4群 | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きくらげ・もやし・えのき茸 | もやし・キャベツ・にんじん コーン・ねぎ | 玉ねぎ・マッシュルーム・人参 パセリ・ブロッコリー・コーン | 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・ほうれん草・コーン | だいこん・こんにゃく 人参・きゅうり・ピーマン |
| 黄5.6群 | 小麦粉・油・でんぷん さとう・こめ | パン・中華めん・あぶら でんぷん・さとう | カリフラワー 米・麦・油・マーガリン・小麦粉 | パン・あぶら・さとう マーガリン | こめ・さといも・さとう ごま |
| エネルギー たんぱく質 | 702kcal 卵・果物 28.4g | 675kcal 卵・果物 32.9g | 649kcal 豆・海藻・いも 24.9g たまご・果物 | 627kcal 魚・海藻 23.1g 卵・果物・芋 | 665kcal 果物 26.9g |
| 献立 | 21 ごはん 牛乳 みかん サンラータン 魚のゴマだれやき | 22 チーズパン 牛乳 ミートスパゲティ ゆで野菜サラダ | 23 てんのうたんじょうひ 天皇誕生日 | 24 米粉パン 牛乳 セレクトケーキ パンプキンポタージュ 照り焼きチキン |  <p>給食の前にはしっかり手を洗って清潔なハンカチでふこうね</p> |
| 赤1.2群 | 越前棒フレーク・ほたて とうふ・卵・アジ・牛乳 | 牛肉・ぶた肉・チーズ ぎょうにゅう コーン | とりにく・ぎょうにゅう 生クリーム | | |
| 緑3.4群 | 竹の子・人参・しいたけ きくらげ・はねぎ・みかん | 玉ねぎ・人参・グリーンピース しめじ・キャベツ・きゅうり | かぼちゃ・コーン パセリ | | |
| 黄5.6群 | こめ・あぶら・でんぷん さとう・ごま | パン・スパゲティ・さとう ドレッシング | パン・ケーキ | | |
| エネルギー たんぱく質 | 670kcal 肉・海藻 32.2g | 691kcal 魚・海藻・卵 28.2g 果物・いも | | 749kcal 豆・海藻・魚 24.9g 果物・いも | |

今月の地元野菜

毎月15日に中央公民館2階にて定例会を行っています。
興味関心のある方は給食センターまで連絡をください。

- ★ 村田 ヨシさん ほうれん草 (1日), キャベツ (22日),
- ★ 大田 本秀さん 葉ねぎ (2日), 葉にんにく (8日)
- ★ 久木田 チエ子さん 葉ねぎ (15日)
- ★ 東 ナツエさん 葉ねぎ (21日)
- ★ 4Hクラブ 大根 (3日),
- ★ 泉 吉子さん にら (7・9日), 葉ねぎ (4日), パセリ (16日)
- ほうれん草 (3日), 葉にんにく (8日)



～冬至～ 今年は22日
一年中で昼が一番短く夜が長い日です。この日に「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習が日本にはあります。浴槽にゆずを浮かべると風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があり、かぼちゃは厄除けになり、病気になるまいといわれています。給食でも24日にかぼちゃが登場!