

令和4年度 12月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：身の回りや手をきれいにしよう

三根東小学校・三根西小学校

日 よ 曜	献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)				
給食ひとことメモ								
1 木	黒糖ココア揚げパン(小)	コッペパン、油、黒砂糖	スキムミルク		ビュアココア	570	22.4	352
	牛乳		牛乳					
	野菜ソテー		ウィンナー	キャベツ、コーン、ほうれんそう(冷凍)	食塩、白こしょう			
	春雨スープ	普通はるさめ	ミートボール(冷凍)	はくさい、玉葱、にんじん、葉ねぎ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	うまかってん		うまかってん(アーモンド・ごま・いりこ)					
2 金	チキンライス	ごはん、強化米、三温糖	鶏肉	玉葱、国産マッシュルーム、にんじん	トマトケチャップ、白ワイン、ウスターソース、食塩、白こしょう、水	560	20	312
	牛乳		牛乳					
	小松菜サラダ	和風ドレッシング	ツナ	こまつな、キャベツ				
	根菜スープ	じゃがいも	ウィンナー	はくさい、玉葱、ごぼう、れんこん、にんじん、セロリ	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープチキン			
5 月	ごはん	ごはん、強化米			水	625	26.9	271
	牛乳		牛乳					
	豚肉のオレンジジュース煮	はちみつ	豚肉	みかんジュース	酒、トマトケチャップ、しょうゆ			
	野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん	食塩、白こしょう			
	すまし汁		焼き竹輪、豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
6 火	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、さやいんげん(ゆで)、にんにく	水、ティナーカレール、カレールウ、赤ワイン、食塩	647	23.3	367
	牛乳		牛乳					
	だいこんサラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)		だいこん、きゅうり、にんじん、コーン				
	チーズ		プロセスチーズ					
7 水	ごはん	ごはん、強化米			水	628	30	359
	牛乳		牛乳					
	鮭のチーズ焼き	ノンエッグハーフ、三温糖	さけ、シュレッドチーズ	ソテーオニオン、コーン	しょうゆ、酒、本みりん、アルミカップ			
	五目きんぴら	こんにゃく、サラダ油、三温糖、いりごま	牛肉	ごぼう、にんじん、さやいんげん(ゆで)	酒、しょうゆ			
	白菜のスープ		豚肉	はくさい、玉葱、にんじん	パセリ(乾)、がらスープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
8 木	ミルクパン	ミルクパン				647	25.5	421
	牛乳		牛乳					
	マカロニソテー	マカロニ	豚肉	玉葱、青ピーマン、にんじん、トマトピューレ	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	コーンスープ		ベーコン、牛乳	玉葱、とうもろこし缶詰(カレール)、コーン	赤ワイン、パセリ、がらスープチキン、食塩、白こしょう、パセリ(乾)			
ヨーグルト		ソファール(乳)						
9 金	ごはん	ごはん、強化米			水	595	23.4	369
	牛乳		牛乳					
	すきやき	こんにゃく、三温糖	牛肉、厚揚げ	玉葱、にんじん、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん、水			
	大根の塩昆布和え		塩昆布	だいこん、もやし、にんじん	しょうゆ			
	果物(りんご)			りんご				
12 月	しそわかめごはん	ごはん、強化米	わかめ		水、ゆかり粉	562	19.6	288
	牛乳		牛乳					
	うどん	うどん	鶏肉、さつま揚げ	玉葱、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん風調味料、昆布かつおだし、食塩			
	ほうれん草のサラダ	和風ドレッシング		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん				

●うまかってんってなあに？

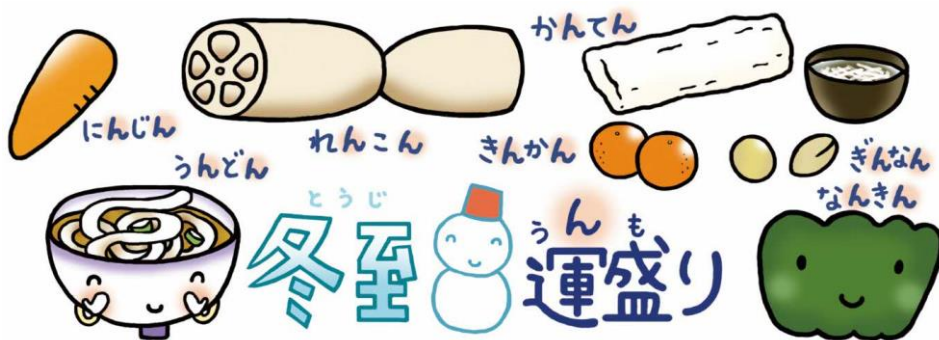
うまかってんとは、10種類の食材がバランスよく入った豆製品です！しっかり噛んで食べましょう。

①いりこ ②ごま ③ヒマワリの種 ④かぼちゃの種 ⑤あおさ ⑥大豆 ⑦黒大豆 ⑧松の実 ⑨アーモンド ⑩昆布

アレルギー表示：小麦・アーモンド・ゴマ・大豆

製造ライン上のコンタミネーション：落花生・乳・エビ・カニ・卵（原材料には入っていませんが、同じ工場内でこれらの食材を扱っています。）

日 曜	献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)			
		穀類・いも類・砂糖・油など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど			調味料など
							給食ひとことメモ
13 火	ごはん	ごはん、強化米			642	25.4	286
	牛乳		牛乳				
	鶏のレモン煮	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、レモン(果汁、生)			酒、食塩、しょうゆ、水
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも、三温糖	豚肉	にんじん、さやいんげん(ゆで)			しょうゆ、本みりん、酒
	白菜の味噌汁			はくさい、チンゲンサイ、玉葱、葉ねぎ			煮干しだし、水
14 水	ごはん	ごはん、強化米			560	25.9	263
	牛乳		牛乳				
	さばのてりやき	三温糖	まさば				しょうゆ、酒、本みりん
	かつお節和え	三温糖	かつおぶし	キャベツ、だいこん、きゅうり			しょうゆ
	はんぺんのすまし汁		乾燥わかめ、蒸しかまぼこ、はんぺん(やまいも)	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、白ねぎ			しょうゆ、酒、本みりん、食塩、かつおだし、水
15 木	食パン/さがみかんジャム	食パン/さがみかんジャム			599	25.6	367
	牛乳		牛乳				
	タンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト(乳)	しょうが、にんにく			食塩、白こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ
	サラダ	香味和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン			タンドリーチキンはインド料理のひとつです。鶏肉にヨーグルトや辛料で下味をつけて焼いています。本場インドでは、タンドールという釜で焼いて作ることから、タンドリーチキンと言います。
	ミルクスープ	米粉	ベーコン、牛乳	はくさい、玉葱、かぶ、にんじん			パセリ(乾)、がらスープチキン、食塩、白こしょう
16 金	ごはん	ごはん、強化米			656	25.4	333
	牛乳		牛乳				
	とんかつ/一食ソース	薄力粉、パン粉(乾燥)、サラダ油	豚肉	玉葱、にんにく、セロリ			食塩、白こしょう、パセリ(乾)/一食ソース
	れんこんのきんぴら	こんにゃく、いりごま、サラダ油	豚肉	スライスれんこん、にんじん、さやいんげん(ゆで)			しょうゆ、本みりん
	かぼちゃのみそしる		米みそ	かぼちゃ、だいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ			煮干し(だし用)
19 月	ご飯	こめ			609	27.9	445
	牛乳		牛乳				
	いわしのうめ煮		いわし梅煮				
	こまつなのおかかあえ	三温糖	かつおぶし	こまつな、はくさい、もやし			しょうゆ
	豚肉と大根のみそ煮	こんにゃく、三温糖	豚肉、厚揚げ、米みそ、赤みそ	だいこん、玉葱、にんじん、ごぼう、さやいんげん(ゆで)			しょうゆ、酒、みりん風調味料
20 火	ごはん	ごはん、強化米			657	26.2	274
	牛乳		牛乳				
	チキン南蛮/タルタルソース	かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖/タルタルソース(卵なし)	鶏むね肉、たまご	レモン(果汁、生)			酒、食塩、白こしょう、殺菌酢、しょうゆ、水
	そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん			
	コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも		にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ			マギーブイヨン、食塩
21 水	ごはん	ごはん、強化米			605	25.9	285
	牛乳		牛乳				
	牛肉の焼き肉炒め	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、りんごピューレ			酒、本みりん、食塩、白こしょう
	チンゲンサイのナムル	上白糖、ごま油		キャベツ、もやし、チンゲンサイ			殺菌酢、しょうゆ、食塩
	中華スープ	普通はるさめ	豚肉	玉葱、キャベツ、葉ねぎ			がらスープポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう
22 木	ロールパン	ロールパン(給食)			617	23.2	308
	牛乳		牛乳				
	フィレオチキン	サラダ油	フィレオチキン				
	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ(卵なし)、クリーミーフレンチドレッシング(ごま)	ロースハム	きゅうり、にんじん、コーン、キャベツ			食塩、白こしょう
	やさいスープ		豚肉	はくさい、玉葱、にんじん、えのきたけ			パセリ(乾)、がらスープポーク、白ワイン、食塩、白こしょう
	クリスマスケーキ	チョコケーキ(卵・乳・小麦なし)					



冬至とかぼちゃ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来復」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土料理の1つで、材料が煮えにくいものから順番に入れていくことから「おいおい」を「甥と甥」でいいとこ(従兄弟)とかけたのが名前の由来といわれます。