

| 12月の予定献立表 (小・中学校) | | | 使用する材料 | | | 給食が 休みの 学校・学年 連絡等 | 栄養価 | | |
|-------------------|---|--------------|---|---------------------------------------|---|---|-----------------|---------------------|---------------------|
| 日 | 曜 | 主食 | 献立名 | 血や肉になる 赤色の食品 | 体の調子整える 緑色の食品 | | 熱や力になる 黄色の食品 | エネルギーKcal | たんぱく質g 脂質g |
| 令和5年度 大郷町学校給食センター | | | | | | | 小学校 | 中学校 | |
| 1 | 金 | ごはん | かぼちゃシュウマイ (小2個、中3個) 五目きんぴら かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 | かぼちゃ にんじん えのきだけ ほししいたけ ねぎ ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ | ごはん こむぎこ ごま でんぷん こんにゃく ごめ油 さとう ごま油 | 627 | 813 | |
| 4 | 月 | ごはん | さばの塩焼き きわかめの五目炒め 芋煮汁 | さば 豚肉 油揚げ きわかめ さつまあげ みそ にぼし | だいこん にんじん はくさい ごぼう まいたけ ねぎ まめもやし | ごはん さといも こんにゃく ごま油 | 653 | 825 | |
| 5 | 火 | ごはん | 揚げギョウザ (小2個、中3個) ナムル 春雨スープ | 豚肉 うすらの卵 ひじき 鶏肉 | はくさい にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう まめもやし にんにく たまねぎ にら ほししいたけ | ごはん こむぎこ 大豆油 ごま油 さとう ごま 春雨 | 635 | 834 | |
| 6 | 水 | 米粉パン | メンチカツ わかめのサラダ 塩野菜ラーメン | 豚肉 なた わかめ 鶏肉 | もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい | パン 中華麺 こむぎこ パンこ 大豆油 ドレッシング | 655 | 785 | |
| 7 | 木 | ごはん | 肉みそ じゃがいものうま煮 豆腐のみそ汁 | 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ にぼし | にんじん ビーマン しょうが だいこん ねぎ さやいんげん | ごはん ごめ油 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく | 615 | 783 | |
| 11 | 月 | ごはん のりの佃煮 | かつおとさつまいの揚げ煮 玄米サラダ エビホールスープ | かつお えび ハム こんぶ のり | はくさい にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ とうもろこし きゃべつ きゅうり | ごはん さつまいも でんぷん 大豆油 さとう 春雨 玄米 ごめ油 ごま | 701 | 885 | |
| 12 | 火 | ごはん | オムレツのデミグラスソース 野菜炒め オニオンスープ ココア牛乳のもと | 卵 ベーコン 豚肉 | たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし ビーマン | ごはん さとう バター じゃがいも ごめ油 でんぷん | 小学校5-1 | 642 196 20.7 | 804 23.5 24.4 |
| 13 | 水 | 米粉コッパン | ロングウイナー かぼちゃサラダ クリームスパゲティー | ウイナー ベーコン 生クリーム ヨーグルト スキムミルク ハム | たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ かぼちゃ きゅうり | パン スパゲティー さとう バター マヨネーズ | 小学校5-2 | 723 26.7 37.7 | 880 31.8 43.3 |
| 14 | 木 | 麦ごはん | ヒレカツ カレー キャベツとツナのサラダ | 豚肉 スキムミルク まぐろ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり | ごはん 大麦 こむぎこ パンこ 大豆油 じゃがいも ごめ油 ドレッシング | | 710 25.7 21.5 | 906 30.1 25.8 |
| 15 | 金 | ごはん | 肉団子 (小2個、中3個) 切干し大根の煮物 小松菜のみそ汁 | 豚肉 油揚げ みそ にぼし さつまあげ 鶏肉 | こまつな しめじ ねぎ にんじん まめもやし だいこん たまねぎ | ごはん こんにゃく さとう ごめ油 | | 642 24.1 22.9 | 849 30.9 29.5 |
| 18 | 月 | ごはん | さばのゆずみそ焼き 五目煮豆 けんちん汁 | さば みそ 油揚げ 鶏肉 大豆 | にんじん だいこん ごぼう ねぎ さやいんげん ゆず | ごはん さといも こんにゃく ごま油 さとう | | 653 24.7 24.8 | 824 29.9 29.2 |
| 19 | 火 | ごはん | 豆腐の中華煮 もやしの和え物 ヨーグルト | 豆腐 豚肉 えび あさり ヨーグルト | にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく ほうれんそう もやし | ごはん ごめ油 さとう でんぷん ごま油 ごま | 小学校3, 4年 | 631 27.4 15.9 | 788 32.4 18.3 |
| 20 | 水 | 米粉チーズパン | 皇型カレーチキンカツ カラフルサラダ ABCスープ クリスマスケーキ | ベーコン 鶏肉 チーズ | キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ パセリ | パン こむぎこ パンこ 大豆油 マカロニ 大麦 じゃがいも ドレッシング ケーキ | | 675 24.1 26.8 | 811 28.4 31.2 |
| 21 | 木 | 麦ごはん | 豚キムチ丼 さつまいものオレンジ煮 もやしのみそ汁 角チーズ (中のみ) | 豚肉 油揚げ みそ にぼし チーズ | たまねぎ にら はくさい もやし ねぎ オレンジ レモン | ごはん 大麦 ごめ油 こんにゃく さつまいも じゃがいも さとう | 小学校1, 3 ~6年 | 695 28.7 17.7 | 870 34.6 19.6 |

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：661Kcal 25.4g 22.4g 2.6g
 中学校：833Kcal 30.6g 26.4g 3.3g

- *太字の食材は大郷町産。二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

12月 給食だより

お米のおはなし

日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で米が作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。大郷町の給食では、町内産の環境保全米「ひとめぼれ一等米」を使用しています。米の良さを知り、一粒残さず感謝の気持ちで食べてほしいと思います。

