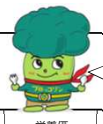
令和5年度

12 月分 献立予定表

粕屋町学校給食共同調理場

小学校用



12月分の給食費の口座振替日は、12月28日（木）になります。残高不足にご注意ください。

日	曜日	献立	牛乳	きいろ ねつ・ちからになる		あか ち・にく・ほねになる		みどり からだのちょうしをととのえる		栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂肪（g）	ひとくちメモ
1	金	むぎごはん なっとう にくじゃが こまつなのいそあえ	★	★こめ　むぎ じゃがいも　さとう	あぶら	なっとう ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん いんげん ★こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし レモンかじゅう	599 23.2 14.7	寒くなり朝起きるのが億劫になったり、夜更かしをして朝起きれずに朝ごはんを抜いたりしていませんか？朝ごはんを食べると体温が上がり、エネルギーが脳に補給されます。しっかり寝て朝ごはんを食べましょう。
4	月	むぎごはん ビビンバ（たまごなし） トックいりわかめスープ	★	★こめ　むぎ さとう　トック こめこ みずあめ	ごまあぶら　ごま	ぎゅうにく あかだしみそ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★こまつな ねぎ	もやし しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	596 25.1 16.3	今日は韓国料理の「ビビンバ」と「トック」が入ったスープになります。トックは韓国で食べられているもちです。日本のもちと違ってねばりやのびは無く、歯切れがよいのが特徴です。食感を楽しんでくださいね。
5	火	むぎごはん れんこんそぼろどん たらのなんばんづけ ヨーグルト	★	★こめ　むぎ さとう	あぶら	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	れんこん　たまねぎ えだまめ こんにゃく にんにく しょうが	673 27.8 19.6	れんこんやごぼう、大根などは「根菜類」と呼ばれます。土の中に埋まっている茎や根の部分を食べる野菜のことです。根菜類は冬が旬で、食べると体中の血液の流れをよくし、体を内側から温める働きがあります。寒い今の季節にぴったりですね。
6	水	むぎごはん ふゆやさいカレー ブロッコリーとささみのサラダ とうにゅうりんごムース	★	★こめ　むぎ さつまいも　さとう とうにゅうりんごムース こむぎこ　でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ　れんこん だいこん　ごぼう しめじ　りんごピューレ にんにく　しょうが コーン　キャベツ	687 23.2 21.8	今日は、１２月のお誕生日給食です。１２月生まれのお友達におめでとうとお祝いの気持ちでいただきましょう。豆乳りんごムースは、乳、卵、小麦を使用していないデザートです。
7	木	チーズパン ポトフ フレンチサラダ ミルメーク	★	チーズパン じゃがいも さとう ミルメーク	あぶら	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ★ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ コーン	596 26.9 21.6	今日は、フランス料理の献立の日です。ポトフはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味です。肉のかたまりと野菜を一つの鍋でやわらかくなるまで煮込む料理です。
8	金	たかなごはん だごじる ぶたにくときりぼしだいこんのソースいため やさいのたまごやき	★	★こめ　むぎ さとう しらたまもち でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん にら こまつな ねぎ	はくさい　ごぼう こんにゃく しいたけ きりぼしだいこん えのき	622 23.5 19.8	熊本県は全国でも有数の農作物の生産地となっています。そして熊本県といえば、馬刺し、辛子れんこん、だご汁、高菜めしなど有名な料理がたくさんあります。今日は高菜ごはんとだご汁にしました。
11	月	むぎごはん だいこんとあつあげのうまに やきししゃも ごもくきんぴら	★	★こめ　むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	あつあげ とりにく ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく たまねぎ ごぼう	613 23.1 19.3	大根がおいしい季節になってきました。厚揚げと一緒に煮ています。寒くなってきていますので、風邪を引かないようにしっかり食べて、休養しましょう。もちろん手洗い、うがいもかかさずにしましょう。
12	火	むぎごはん ふりかけ（のり） すきやき れんこんのサラダ みかん	★	★こめ　むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく やきどうふ まぐろ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん	こんにゃく　はくさい たまねぎ　えのきだけ ながねぎ　れんこん コーン　みかん	652 25.1 20.2	すきやきは、田畑を耕す平べったい農具である「鋤」を鉄板代わりに、鶏肉や魚を焼いて食べられていた料理です。牛肉を使うようになったのは明治時代からだそうです。
13	水	むぎごはん のっぺいじる さけフライ だいこんのゆずのかあえ	★	★こめ　むぎ さといも　でんぷん さとう こむぎこ　パンこ	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ　さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はだいこん	だいこん ごぼう ゆずかじゅう	597 23.4 18.5	のっぺい汁は、佐賀県の家庭で伝わる汁物です。のっぺ汁、ぬっぺい汁ともよばれています。「のっぺい」とは片栗粉でとろみをつけていることをいいます。今日は温かい汁を飲んで温まってくださいね。
14	木	はいがパン とうにゅうさつまいもシチュー てりやきチキン クリスマスデザート	★	はいがパン　さつまいも こめことうにゅうチョコケーキ こめことうにゅうイチゴケーキ チョコレートケーキ フルーツミックスゼリー	あぶら	とりにく とうにゅう しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン にんにく	693 28.0 31.2	今日はクリスマス献立の日です。１０月に選んだクリスマスデザートが給食に登場する日です。何を選びましたか？
15	金	チキンライス うすやきたまご はくさいとウインナーのスープ げんきサラダ	★	★こめ　むぎ じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	とりにく　たまご ウインナー ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム えだまめ　はくさい キャベツ　きゅうり コーン	603 23.9 20.8	白菜は、冬野菜の代表で、日本にはおよそ１００年ほど前に中国から伝わってきました。白菜には、旨み成分のグルタミン酸が多く含まれていて、煮込むとやわらかくなり甘みも出てきます。
18	月	むぎごはん とりにくとひよこまめのにもの いわしのしょうがに はくさいのおひたし	★	★こめ　むぎ じゃがいも　さとう でんぷん	ごまあぶら	とりにく ひよこまめ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ★こまつな	ごぼう　れんこん こんにゃく　しめじ はくさい	623 22.2 19.3	ひよこ豆は、ひよこのくちばしに似ていることから名づけられました。ホクホクとした食感が特徴で、煮物やスープに入れて食べることが多いです。食物繊維が多く、おなかの掃除をしてくれます。
19	火	むぎごはん こざかなつくだに ぶたじる ささみカツ	★	★こめ　むぎ さといも みずあめ　さとう でんぷん　こめこ	あぶら	ぶたにく あつあげ ★合わせみそ とりにく しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ★こまつな	たまねぎ　だいこん えのきだけ ごぼう こんにゃく	570 22.8 15.7	毎月１９日は「食育の日」です。この日は「食」について考えたり、活動したりする日です。「感謝して残さず食べる」「食事のマナーを考える」「食事の手伝いをする」など自分でできることをやってみましょう。
20	水	むぎごはん（すくなめ） ほうとう さばのゆずソースかけ ほうれんそうのかおりあえ	★	★こめ むぎ きしめん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ★合わせみそ さば	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい しめじ ゆずかじゅう もやし	640 24.5 22.3	１２月２２日は冬至です。冬至は、１年で一番昼が短く夜が長い日のことを言います。昔から冬至の日には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

※　献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

※　調味料やだし等については記載しておりません。

※　献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	626	15.6%	28.9%
文部科学省基準値	650	13 ～ 20%	20 ～ 30%

今月の給食中止（11月21日現在）

	13日（水）	21日（木）・22日（金）
仲原小	－	給食中止
大川小	4年生中止	給食中止
西小	－	給食中止
中央小	－	給食中止