

令和3年 12月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な材料								
			体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)				エネルギーのもとになる (黄)		
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂			
おとごの朔日	1(水) 小豆ごはん 牛乳 かきたま汁 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし ももゼリー	603kcal 31.6g	705kcal 37.4g	とりにく とうふ たまご ほっけ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ あずき さとう ももゼリー			
旬の味 白菜	2(木) ごはん 牛乳 豚キムチ鍋 焼きぎょうざ (小2個:中3個) 春雨サラダ	614kcal 23.4g	750kcal 28.2g	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	にら	にんにく しょうが はくさい だいこん もやし たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら		
旬の味 里いも・水菜	3(金) ごはん 牛乳 いものこ汁 ホキの甘酢がけ ごまかつお和え	634kcal 27.4g	757kcal 32.6g	あぶらあげ みそ ほき かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ みずな	しいたけ だいこん たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ さといも でんぶん さとう ごま	あぶら		
旬の味 大根	6(月) ごはん 牛乳 豚汁 鯖のしょうが焼き キャベツのおひたし	647kcal 27.0g	766kcal 31.6g	ぶたにく みそ さば	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにゃく だいこん もやし しょうが キャベツ コーン	こめ さといも でんぶん さとう			
丹波の味 黒豆	7(火) 米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 黒豆サラダ りんご	614kcal 26.2g	740kcal 31.4g	とりにく チキンハム くるみ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ りんご	こめこパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら		
旬の味 たら・白菜	8(水) ごはん 牛乳 さわにわん 鱈の米粉フライ 千草和え	658kcal 27.0g	783kcal 31.8g	ぶたにく とうふ たら あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう もやし	こめ こめこパンこ さとう でんぶん	あぶら		
カムカム	9(木) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 お好みつくね 千切りイリチー	620kcal 26.0g	740kcal 30.8g	ゆば とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ こんにゃく きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら		
旬の味 れんこん・大根	10(金) わかめごはん (減量) 牛乳 ほうとううどん れんこんのかき揚げ ゆず大根	612kcal 21.1g	730kcal 24.7g	とりにく みそ ちくわ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ れんこん だいこん きゅうり ゆず	こめ ほうとううどん さとう こめこ でんぶん	あぶら		
旬の味 大根	13(月) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 高野豆腐のあんかけ ゆかり和え	646kcal 23.8g	772kcal 28.0g	あぶらあげ みそ こうやどうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ あかじそ	だいこん もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら		
旬の味 ブロッコリー・白菜	14(火) アップルパン 牛乳 ポトフ ガーリックチキン ブロッコリーサラダ	652kcal 34.6g	780kcal 41.6g	ウインナー とりにく ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	アップルパン じゃがいも さとう			
お誕生日	15(水) ひじきごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 米粉のハムカツ かつお和え 豆乳プリン	702kcal 24.4g	823kcal 28.8g	あぶらあげ とうふ かまぼこ チキンハム かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ もやし コーン	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら		
旬の味 カリフラワー・大根	16(木) 米粉の冬野菜カレー (玄米ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルト ふくじんづけ	685kcal 22.3g	821kcal 26.1g	ぎゅうにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー みかん パイン もも ナタデココ バナナ ふくじんづけ	こめ げんまい じゃがいも	あぶら		
食育の日 献立	17(金) ごはん 牛乳 かす汁 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら	624kcal 33.4g	742kcal 39.5g	あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく	牛乳 くわかめ	にんじん みずな	だいこん ぶなしめじ ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ さといも さけかす さとう	あぶら		
クリスマス献立	20(月) ピラフ 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ クリスマスケーキ (ショコラ)	731kcal 28.3g	850kcal 33.3g	チキンハム とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい もやし しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう クリスマスケーキ	あぶら		
旬の味 れんこん	21(火) コッペパン 牛乳 豆乳コーンスープ れんこんサラダ 焼きウインナー (小1本:中2本) いちごジャム	628kcal 27.6g	770kcal 35.3g	ぶたにく とうふ チキンウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン れんこん きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ さとう いちごジャム	あぶら マヨネーズ		
冬至献立 ゆず	22(水) ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわら ゆうあんや 鱈の柚庵焼き たくあん和え	612kcal 29.2g	726kcal 34.3g	あぶらあげ とうふ みそ さわら	牛乳	かぼちゃ あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ゆず キャベツ たくあん	こめ でんぶん さとう			
こつこつ	23(木) ごはん 牛乳 白菜煮 切り干し大根のふりかけ ゆばの和え物	630kcal 29.0g	753kcal 34.6g	ぶたにく さかなすりみ あつあげ かつおぶし ゆば チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん しょうが ほししいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま		
学校給食摂取基準		650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。							

今月の地場野菜

にんにく しょうが さつまいも 里いも ほうれんそう キャベツ にんじん 白ねぎ 青ねぎ 大豆 黒大豆 丹波大納言小豆 しいたけ

11/16~18 トライやるウィークの様子

市島中学校の生徒2名が、職場体験に来てくれました!