

# 令和4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)		主な材料						
		たんぱく質(g)		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)		
		小学校 中学年	中学校	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	丹波大納言小豆ごはん 牛乳 旬の味のっぺい汁	594kcal	703kcal	ぶたにく とうふ さわら	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん こんにゃく ゆず	こめ あずき	さいとも せんぱん	さとう
山梨県 ほうとうどん	ごはん (少なめ) 牛乳 ほうとうどん	617kcal	736kcal	とりにく みそ なつとう	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ ほうとうどん	さとう さつまいも	あぶら
カムカム	ごはん 牛乳 呉汁	665kcal	797kcal	あぶらあげ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう	せんぱん	あぶら
丹波の味 黒大豆	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮	615kcal	738kcal	とりにく チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ マッシュルーム	コッペパン	じゃがいも	あぶら
こつこつ	ごはん 牛乳 おでん	631kcal	742kcal	あつあげ さかなすりみ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい	こめ じゃがいも	さとう	
リクエスト	五目チャーハン 牛乳 わかめスープ	625kcal	764kcal	やきぶた とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しろねぎ たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	ごまあぶら
カムカム	ごはん 牛乳 いものこ汁	610kcal	725kcal	あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし ごぼう こんにゃく	こめ さいとも	さとう	あぶら
冬至献立 かぼちゃ	ゆかりごはん 牛乳 わかめのすまし汁	610kcal	728kcal	かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	あかじそ にんじん かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが	こめ さとう	せんぱん	あぶら
まめまめ	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 白菜サラダ	700kcal	864kcal	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい きゅうり	こめパン	じゃがいも	あぶら
旬の味 ほうれん草	ごはん 牛乳 レタススープ	638kcal	763kcal	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし レタス	こめ はるさめ	せんぱん	あぶら
徳島県 ならえ	ごはん 牛乳 かきたま汁	691kcal	822kcal	かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが	こめ せんぱん	さとう	あぶら
お誕生日	米粉の冬野菜カレー (ごはん)	644kcal	771kcal	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	こめ	あぶら	
クリスマス献立	ピラフ 牛乳 野菜スープ もみの木ハンバーグ	649kcal	775kcal	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう	あぶら	
旬の味 れんこん・白菜	アップルパン 牛乳 ポトフ	656kcal	801kcal	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい	アップルパン	じゃがいも	あぶら
丹波の味 酒かす	ごはん 牛乳 かす汁	651kcal	779kcal	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにゃく ごぼう	こめ さいとも	さけかす	あぶら
こつこつ	ごはん 牛乳 白菜煮	620kcal	740kcal	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら

学校給食摂取基準

650 830  
21~33 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

小松菜 だいこん にんじん レタス さいとも

はくさい 白ねぎ 青ねぎ

さつまいも にんにく キャベツ

丹波黒大豆 丹波大納言小豆

## 丹波三宝

たんば さんぼう

丹波栗

丹波市が全国に誇る三つの宝物のことを丹波三宝といいます。

今月は丹波大納言小豆ごはん、丹波黒大豆サラダを予定しています。粒が大きくてツヤがある丹波大納言小豆、甘みがある丹波黒大豆の登場をお楽しみに！



## 受けつがれる 郷土料理

郷土料理は、各地域で作られる食べものを上手に活用し、風土に合った料理にして食べられてきました。そして、歴史や文化、食生活とともに現代まで受けつがれています。

そんな郷土料理をこれからも大切にしていってほしいと思います。

### ほうとうどん

「ほうとう」は平らな麺に、かぼちゃやきのこ・季節の野菜・肉などの具材を入れて、みそで煮込む山梨県の郷土料理です。戦国武将の武田信玄も戦いの時に食べていたといわれています。

ぽかぽか体が温まるほうとうは、かぜをひきやすくなるこの時期にぜひ食べてもらいたい料理です。

山梨県

### ならえ

「ならえ」とは、7つの食材を三杯酢で和えた徳島県の郷土料理です。7種類の具材を使うので「ななあえ」や、もともと奈良漬が入っていたので「奈良和え」が由来とされています。

給食のならえには、だいこん にんじん・れんこん・しいたけ 油揚げ・こんにゃく・ごまを使っています。

徳島県