

令和5年 12月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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
1(金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 お好みつくね 卵の花	614kcal 27.2g	732kcal 32.2g	かまぼこ とうふ たまご とりにく おから	牛乳	にんじん みつば あおねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう キャベツ	こめ さとう	あぶら
4(月)	有機農法で作られたごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナの和え物	604kcal 28.6g	720kcal 34.0g	とうふ かまぼこ ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう	あぶら
5(火)	有機農法で作られたごはん (減量) 牛乳 ほうとうどん 納豆のかき揚げ ひじきの煮物	635kcal 23.2g	758kcal 27.3g	とりにく みそ なつとう ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん	はくさい だいこん しろねぎ ごぼう たまねぎ こんにやく	こめ ほうとうどん さとう こめこ でんぶん	あぶら
6(水)	アップルパン 牛乳 ポトフ 鶏肉のカレー風味 ポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング	627kcal 31.0g	759kcal 37.5g	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく きゅうり コーン	アップルパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
7(木)	小豆ごはん 牛乳 ばち汁 鮭の照り焼き 野菜の磯香和え	600kcal 33.0g	712kcal 39.0g	とうふ かまぼこ さけ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ あずき そうめんのぼち さとう でんぶん	ごま
8(金)	有機農法で作られたごはん 牛乳 いものこ汁 鯛のピリカラ 白菜のごま和え	671kcal 26.5g	803kcal 31.4g	あぶらあげ とうふ みそ いわし	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん しょうが はくさい きゅうり	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら ごま
11(月)	有機農法で作られたごはん 牛乳 たらちげ 和風ハンバーグ 白菜のゆず和え	624kcal 29.7g	741kcal 35.1g	たら とうふ みそ とりにく チキンハム	牛乳	にんじん	はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ しょうが にんにく ゆず たまねぎ	こめ さとう でんぶん	ごま
12(火)	有機農法で作られたごはん 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ 鯖のしょうが焼き 豚肉と切り干し大根の炒めナムル	684kcal 28.3g	813kcal 33.2g	とうふ さば ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら ごま
13(水)	コッパン 牛乳 ミネストローネ 淡路玉ねぎコロッケ 大根サラダ	626kcal 22.8g	761kcal 27.3g	ベーコン だいず ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ぶなしめじ だいこん キャベツ コーン	コッパン じゃがいも さとう パンこ こもぎこ	あぶら
14(木)	有機農法で作られたごはん 牛乳 根菜のみそ汁 焼きししゃも (2尾) れんこんのきんぴら	616kcal 26.0g	723kcal 29.6g	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう だいこん しろねぎ れんこん こんにやく	こめ さといも さとう	ごまあぶら ごま
15(金)	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ (小2 中3個) かつお和え	627kcal 25.8g	767kcal 31.2g	ぶたにく うずらたまご とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
18(月)	米粉の冬野菜カレー 牛乳 ツナサラダ 果物 (みかん)	623kcal 21.9g	731kcal 25.5g	とりにく ツナ(かつお)	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん キャベツ きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
19(火)	ピラフ 牛乳 野菜スープ 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ クリスマスケーキ (ストロベリー)	686kcal 28.3g	806kcal 33.6g	チキンハム とりにく	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 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
20(水)	コッパン 牛乳 白菜のクリーム煮 めばるのバジルソース 粉ふきいも	601kcal 32.5g	733kcal 39.5g	ぶたにく めばる	牛乳 チーズ	にんじん バジル パセリ	はくさい たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく	コッパン こめこ じゃがいも	あぶら クリームあぶら
21(木)	ごはん 牛乳 トックスープ 白身魚のヤンニョム キャベツのキンムチム	642kcal 23.5g	767kcal 27.7g	ベーコン ほき みそ	牛乳 のり	にんじん みずな	たまねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ トック でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
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。					

給食アンケート結果発表!

ご協力ありがとうございました

中学3年生のみなさんに、主食(ごはん・パン・めん料理)、主菜(肉料理・魚料理)、副菜(炒め物・煮物・和え物)、汁物(汁物・煮物)、デザート(のり・お菓子)の部門ごとに、五つのメニューから一つずつ、食べたいメニューを選んでいただきました。特に人気のあったメニューを中心に、12~3月の献立に取り入れる予定です。
(🌸:12月 * :1月 🍷 :2月 🍷 :3月)
回答件数302件(回答56.6%)

● 主食

▷ ごはん

- 1位 キムチごはん 🍷
- 2位 ビビンバ*
- 3位 じゅうしい 🍷

▷ パン

- 1位 揚げパン 🍷
- 2位 黒糖パン 🍷
- 3位 パインパン*

▷ めん料理

- 1位 ジャーチャーめん 🍷
- 2位 カレーうどん 🍷
- 2位 焼きそば*

● 主菜

▷ 肉料理

- 1位 鶏肉のから揚げ 🍷 🍷
- 2位 ヤンニョムチキン 🍷
- 2位 鶏肉のスタミナ焼き*

▷ 魚料理

- 1位 白身魚のフライ 🍷
- 2位 鮭の照り焼き 🍷 *
- 3位 鯖のしょうが焼き 🍷 🍷

● 副菜

▷ 炒め物・煮物

- 1位 ビーフン炒め*
- 2位 きんぴら 🍷 *
- 3位 卵の花 🍷 🍷

▷ 和え物

- 1位 ポテトサラダ 🍷 *
- 2位 海藻サラダ* 🍷
- 3位 春雨サラダ 🍷

● 汁物・煮物

- 1位 キムチ汁 🍷
- 2位 豚汁*
- 3位 シチュー* 🍷

● デザート

- 1位 フルーツポンチ*
- 2位 米粉クレープ 🍷
- 3位 果物 🍷 * 🍷 🍷

行事食について

12月1日は乙子の朔日(おとごのついたち)といって、太陽の昇らないうちに小豆ごはんとなすの漬物を食べる習わしがあります。小豆ごはんは最後の月まで元気に過ごせたことをお祝いしましょう。

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなさんにご協力いただき丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。
☆7日には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(行政、JA、生産者などで構成する団体)から提供いただいた丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用予定です。

★5・8・11・14・21日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々が作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。

にんにく 大根 にんじん 青ねぎ 白菜 ブロッコリー 白ねぎ 里いも ごぼう ほうれん草 丹波大納言小豆