

# 令和5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 中学生	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	1(金) 丹波大納言小豆ごはん 牛乳 かきたま汁 丹波の味 さけ て や やさい いそかあ 鮭の照り焼き 野菜の磯香和え	602kcal 34.4g	715kcal 40.8g	かまぼこ とうふ たまご さけ ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん みつば こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ あずき さとう でんぶん	ごま
カムカム	4(月) 有機農法で作られたごはん 牛乳 たらチゲ 旬の味 かつこつ ぶたにく き ぼ だいこん いた ちくさあ 豚肉と切り干し大根の炒めナムル 干草和え	605kcal 28.5g	721kcal 34.0g	たら とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	はくさい しろねぎ えのきたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし	こめ さとう	ごまあぶら ごま
まめまめ	5(火) コッペパン 牛乳 ミネストローネ あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ ツナサラダ	618kcal 23.5g	751kcal 28.2g	ベーコン だいち ツナ(かつお)	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう パンこごむぎこ	あぶら
カムカム	6(水) 米粉の冬野菜カレー (ごはん) 牛乳 冬野菜 みかん くき 茎わかめサラダ みかん	624kcal 21.9g	732kcal 25.6g	とりにく チキンハム	牛乳 くわかめ	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 もやし きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
こつこつ	7(木) 有機農法で作られたごはん 牛乳 いものこ汁 いわし はくさい あ 鰯のピリカラ 白菜のごま和え	669kcal 26.9g	802kcal 31.9g	あぶらあげ とうふ みそ いわし	牛乳	にんじん あおねぎ	しいたけ だいこん しょうが はくさい キャベツ	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら ごま
旬の味 水菜	8(金) 有機農法で作られたごはん 牛乳 八宝菜 や しょう こ ちゅうこ あ 焼きぎょうざ (小2個:中3個) かつお和え	630kcal 25.9g	771kcal 31.4g	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 にら みずな	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら
こつこつ	11(月) 有機農法で作られたごはん 牛乳 根菜のみそ汁 や しょうちゅう び もの 焼きししゃも (小中:2尾) ひじきの煮物	607kcal 28.5g	711kcal 32.7g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ちくわ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日	12(火) アップルパン 牛乳 ポトフ とりにく ふうみ こ 鶏肉のカレー風味 粉ふきいも	601kcal 30.6g	732kcal 37.2g	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	はくさい たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく	アップルパン じゃがいも	
	13(水) 有機農法で作られたごはん 牛乳 トックスープ しろみぎかな 白身魚のヤンニョム キャベツのキンムチム	641kcal 23.4g	767kcal 27.6g	ベーコン ほき みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	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 トク でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
カムカム	14(木) 有機農法で作られたごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ぶたにく や こまつな あ もの 豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナの和え物	604kcal 28.7g	720kcal 34.1g	とうふ かまぼこ ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ 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
冬至献立 かぼちゃ	15(金) ごはん (少なめ) 牛乳 ほうとううどん 旬の味 なっとう あ れんこん 納豆のかき揚げ れんこんのきんぴら かむかむ まめまめ	630kcal 21.9g	753kcal 25.7g	とりにく みそ なっとう ちくわ	牛乳	かぼちゃ にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん こんにやく	こめ ほうとううどん さとう こめこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
食育の日 献立	18(月) ごはん 牛乳 なめこ汁 旬の味 この う はな お好みつくね 卵の花	609kcal 25.0g	727kcal 29.5g	あぶらあげ みそ とりにく おから	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ なめこ もやし こんにやく ごぼう キャベツ	こめ さといも さとう でんぶん	あぶら
	19(火) コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 めばるのバジルソース ポテトサラダ	615kcal 32.4g	749kcal 39.3g	ぶたにく めばる チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん バジル	はくさい たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく きゅうり	コッペパン こめこ じゃがいも	あぶら オリブあぶら マヨネーズ
クリスマス献立	20(水) ピラフ 牛乳 野菜スープ 鶏肉のから揚げ リクエスト フレンチサラダ クリスマスケーキ (ストロベリー)	686kcal 28.4g	807kcal 33.7g	チキンハム とりにく	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぶん さとう クリスマスケーキ (いちご)	あぶら
	21(木) ごはん 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ わふう だいこん 和風ハンバーグ 大根サラダ	608kcal 23.5g	719kcal 27.3g	とうふ とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
	22(金) ごはん 牛乳 ばち汁 旬の味 さば や はくさい あ 鯖のしょうが焼き 白菜のゆず和え	636kcal 25.1g	752kcal 29.2g	かまぼこ さば	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい ゆず	こめ そうめんのばち でんぶん さとう	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。					

## 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(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%)

今月の地場野菜

小豆 大豆 里芋 人参 白ねぎ 青ねぎ 大根 ブロッコリー キャベツ 白菜 しいたけ

### ● 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 ★\*※♪

丹波大納言小豆ごはん

納言小豆を使用する予定です。  
丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆は、戦後には、丹波大納言小豆ブランドを構成する(行政、JA、生産者など)から提供いただいた、