令和3年 12月　学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

	日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学年	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 中学校	主な材料 体をつくる(赤) 1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる(赤) 2群：牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える(緑) 3群：緑黄色野菜	体の調子を整える(緑) 4群：その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる(黄) 5群：穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになる(黄) 6群：油脂
おとごの１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　豆乳プリン	636kcal 31.7g	738kcal 37.5g	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 とうにゅうプリン	
	2(木)	ごはん　牛乳　沢煮碗 鱈の米粉フライ　千草和え	635kcal 25.2g	753kcal 29.6g	とりにく　たら あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん　はくさい　ごぼう こんにゃく　もやし	こめ　さとう でんぷん　こめこ	あぶら
まめまめ	3(金)	アップルパン　牛乳　豆乳コーンスープ 焼きウインナー　黒豆サラダ　旬：ブロッコリー	646kcal 29.4g	814kcal 38.1g	ぶたにく　とうにゅう チキンウインナー ツナ　くろだいず	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　コーン　キャベツ	アップルパン じゃがいも こめこ　さとう	あぶら
旬：大根	6(月)	ごはん　牛乳　豚キムチ鍋 焼きぎょうざ　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　キャベツ きゅうり　コーン　たまねぎ	こめ　はるさめ さとう　こむぎこ	あぶら
旬：れんこん	7(火)	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	611kcal 21.1g	729kcal 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　うどん　こめこ でんぷん　さとう	あぶら
	8(水)	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 こんにゃく　きりぼしだいこん	こめ　さとう	あぶら
旬：水菜	9(木)	ごはん　牛乳　いものこ汁　旬：里芋 ホキの甘酢がけ　ごまかつお和え	634kcal 27.4g	758kcal 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 でんぷん　さとう	あぶら ごま
旬：ブロッコリー	10(金)	コッペパン　牛乳　ポトフ　ガーリックチキン ブロッコリーサラダ　いちごジャム	639kcal 34.6g	774kcal 42.2g	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	コッペパン じゃがいも　さとう いちごジャム	
	13(月)	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	614kcal 24.3g	732kcal 28.7g	あぶらあげ　とうふ かまぼこ　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 えのきたけ　もやし　コーン	こめ　さとう じゃがいも　こめこ	あぶら
食育の日	14(火)	ごはん　牛乳　豚汁 鯖のしょうが焼き　キャベツのおひたし	648kcal 27.0g	768kcal 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 でんぷん　さとう	
お誕生日	15(水)	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　旬：カリフラワー	682kcal 22.3g	817kcal 26.2g	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	あぶら
かむかむ	16(木)	ごはん　牛乳　かす汁 鮭の塩焼き　茎わかめの金平	617kcal 32.9g	733kcal 38.8g	あぶらあげ　とうふ みそ　さけ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	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
旬：白菜	17(金)	米粉パン　牛乳　白菜のクリーム煮　旬：りんご れんこんサラダ　果物（りんご）	618kcal 24.6g	745kcal 29.4g	とりにく　ツナ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	はくさい　たまねぎ　ぶなしめじ れんこん　きゅうり　りんご	こめこパン じゃがいも　こめこ さとう	あぶら マヨネーズ
クリスマス 12/25	20(月)	ピラフ　牛乳　オニオンスープ　鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ　クリスマスケーキ（ショコラ）	723kcal 28.5g	840kcal 33.6g	チキンハム　とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　マッシュルーム　コーン はくさい　ぶなしめじ　しょうが キャベツ　きゅうり	こめ　でんぷん さとう　ケーキ	あぶら
冬至	21(火)	ごはん　牛乳　かぼちゃのみそ汁 鰆の柚庵焼き　たくあん和え　ももゼリー	648kcal 28.8g	760kcal 33.8g	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 はくさい　たくあん	こめ　でんぷん さとう　ももゼリー	
こつこつ	22(水)	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
	23(木)	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 でんぷん　さとう	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。

＊ 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。
（特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生）

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

今月の地場野菜

丹波大納言小豆　黒大豆　大豆　里いも　にんじん

しょうが　しいたけ　ほうれん草　青ねぎ

白ねぎ　白菜　大根　キャベツ