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) 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
おとごの朔日	1(木)	丹波大納言小豆ごはん　牛乳　のっぺい汁　旬の味：さといも・ゆず 鰆の柚庵焼き　ゆばの和え物	594kcal 31.5g	703kcal 37.2g	ぶたにく　とうふ　さわら ゆば　かまぼこ	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 キャベツ	こめ　あずき さといも　でんぷん さとう	
山梨県 ほうとううどん	2(金)	ごはん（少なめ）　牛乳　ほうとううどん　まめまめ 納豆のかき揚げ　たくあん和え　旬の味：白ねぎ・白菜	617kcal 21.5g	736kcal 25.2g	とりにく　みそ　なっとう ちくわ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ　はくさい　しろねぎ キャベツ　きゅうり　たくあん	こめ　ほうとううどん さとう　さつまいも こめこ　でんぷん	あぶら
カムカム	5(月)	ごはん　牛乳　呉汁 お好みつくね　千切りイリチー	665kcal 28.8g	797kcal 34.3g	あぶらあげ　とうふ だいず　とうにゅう みそ　とりにく ぶたにく	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 しょうが　こんにゃく　キャベツ きりぼしだいこん	こめ　さとう でんぷん	あぶら
丹波の味 黒大豆	6(火)	コッペパン　牛乳　白菜のクリーム煮　旬の味：みかん・白菜・ブロッコリー 丹波黒大豆サラダ　みかん	615kcal 28.4g	738kcal 34.2g	とりにく　チキンハム くろだいず	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 キャベツ　みかん	コッペパン じゃがいも こめこ　さとう	あぶら
こつこつ	7(水)	ごはん　牛乳　おでん　旬の味：白菜・大根 焼きししゃも（小中：2尾）白菜のおひたし	631kcal 28.1g	742kcal 32.3g	あつあげ　さかなすりみ うずらたまご　かつおぶし	牛乳　こんぶ ししゃも	にんじん こまつな	こんにゃく　だいこん　はくさい コーン	こめ　じゃがいも さとう	
リクエスト	8(木)	五目チャーハン　牛乳　わかめスープ 揚げぎょうざ（小2個：中3個）　ナムル	625kcal 19.2g	764kcal 22.9g	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 たけのこ　ぶなしめじ　もやし きゅうり　しょうが　キャベツ	こめ　さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
カムカム	9(金)	ごはん　牛乳　いものこ汁　旬の味：さといも・ほっけ ほっけの塩焼き　きんぴらごぼう	610kcal 31.9g	725kcal 37.7g	あぶらあげ　とうふ　みそ ほっけ　とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし　ごぼう　こんにゃく えだまめ	こめ　さといも さとう	あぶら　ごま
冬至献立 かぼちゃ	12(月)	ゆかりごはん　牛乳　わかめのすまし汁　ゆず かぼちゃのそぼろあんかけ　ゆず大根	610kcal 21.6g	728kcal 25.4g	かまぼこ　とうふ　とりにく	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 だいこん　きゅうり　ゆず	こめ　さとう でんぷん	あぶら
まめまめ	13(火)	米粉パン　牛乳　ポークビーンズ　白菜サラダ 焼きウインナー（小1本：中2本）いちごヨーグルト	700kcal 30.9g	864kcal 39.2g	ぶたにく　だいず チキンウインナー　ツナ	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	こめこパン じゃがいも　さとう	あぶら マヨネーズ
旬の味 ほうれん草	14(水)	ごはん　牛乳　レタススープ 鶏肉のから揚げ　ほうれん草のおひたし	638kcal 26.1g	763kcal 30.9g	ベーコン　とりにく	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ　もやし　レタス しょうが　キャベツ	こめ　はるさめ でんぷん　さとう	あぶら
徳島県 ならえ	15(木)	ごはん　牛乳　かきたま汁　食育の日献立 鯖のしょうが焼き　ならえ	691kcal 29.3g	822kcal 34.5g	かまぼこ　とうふ　たまご さば　あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ　しょうが　ほししいたけ こんにゃく　だいこん　れんこん	こめ　でんぷん さとう	ごまあぶら ごま
お誕生日	16(金)	米粉の冬野菜カレー（ごはん） 牛乳　フルーツポンチ　ふくじんづけ　旬の味：冬野菜	644kcal 21.0g	771kcal 24.5g	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく　たまねぎ ごぼう　れんこん　だいこん カリフラワー　ナタデココ　みかん パイン　もも　バナナ　ふくじんづけ	こめ	あぶら
クリスマス献立	19(月)	ピラフ　牛乳　野菜スープ　もみの木ハンバーグ コールスローサラダ　クリスマスケーキ（ショコラ）	649kcal 23.1g	775kcal 28.3g	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 コーン　だいこん　もやし キャベツ　きゅうり	こめ　さとう ケーキ でんぷん	あぶら
旬の味 れんこん・白菜	20(火)	アップルパン　牛乳　ポトフ ハニーマスタードチキン　れんこんサラダ	656kcal 32.9g	801kcal 40.0g	ウインナー　とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ　ぶなしめじ　はくさい れんこん　コーン	アップルパン じゃがいも はちみつ　さとう	あぶら
丹波の味 酒かす	21(水)	ごはん　牛乳　かす汁　旬の味：たら・さといも 鱈の米粉フライ　切り干し大根のはりはり漬け	651kcal 25.2g	779kcal 29.8g	ぶたにく　とうふ　みそ たら	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにゃく　ごぼう きりぼしだいこん　きゅうり	こめ　さといも さけかす　さとう こめこパンこ でんぷん	あぶら
こつこつ	22(木)	ごはん　牛乳　白菜煮　旬の味：白ねぎ・白菜 手作りひじきふりかけ　もやしとツナの和え物	620kcal 28.2g	740kcal 33.6g	ぶたにく　あつあげ さかなすりみ かつおぶし　ツナ	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 もやし	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

小松菜　だいこん　にんじん　レタス　さといも

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

丹波栗

丹波三宝

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もらいたいと思います。

ほうとううどん

「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、もともと奈良漬けが入っていたので「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