

# 令和5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)	主な材料						
			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)		
			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)	アップルパン 牛乳 ポトフ とりにく ふうみ 鶏肉のカレー風味 ポテトサラダ	621kcal 31.5g	757kcal 38.2g	ウイナー とりにく チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ にんにく きゅうり	アップルパン じゃがいも	マヨネーズ
4(月)	ごはん 牛乳 ばち汁 ぶたにく や こまつな あもの 豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナのとえ物	607kcal 27.6g	724kcal 32.8g	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 しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ	こめ そうめんのぼち さとう	あぶら
5(火)	たんばだいなごんあずき ぎゅうにゅう 丹波の味 丹波大納言小豆 牛乳 丹波大納言小豆 かきたま汁 鮭の照り焼き 卵の花	607kcal 36.1g	721kcal 42.9g	とうふ たまご かまぼこ さけ 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 こんにゃく ごぼう	こめ あずき さとう でんぶん	ごま あぶら
6(水)	ゆうきのうほう つく ぎゅうにゅう 旬の味 有機農法で作られたごはん 牛乳 ほうれん草 いものこ汁 お好みつくね 白菜のごま和え	601kcal 22.5g	716kcal 26.5g	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しいたけ だいこん はくさい キャベツ	こめ さといも さとう	ごま
7(木)	ゆうきのうほう つく ぎゅうにゅう 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	639kcal 23.4g	764kcal 27.5g	ベーコン ほき みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん 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
8(金)	ゆうきのうほう つく ぎゅうにゅう 有機農法で作られたごはん 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ 和風ハンバーグ 大根サラダ	601kcal 22.8g	711kcal 26.5g	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 もやし 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
11(月)	ゆうきのうほう つく ぎゅうにゅう こんさい しろ 有機農法で作られたごはん 牛乳 根菜のみそ汁 や にもの 焼きししゃも ひじきの煮物	609kcal 28.6g	714kcal 32.8g	とうふ あぶらあげ 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	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
12(火)	ゆうきのうほう つく ぎゅうにゅう はつぼうさい 有機農法で作られたごはん 牛乳 八宝菜 や ちくさあ 焼ききょうざ 干草和え	656kcal 26.5g	803kcal 32.1g	ぶたにく うずらたまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら
13(水)	ふゆやさい ぎゅうにゅう 旬の味 冬野菜カレー 牛乳 き くだもの 大根 れんこん 茎わかめサラダ 果物(みかん) ブロッコリー みかん	629kcal 22.2g	740kcal 25.9g	とりにく チキンハム	牛乳 きわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん もやし きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
14(木)	ゆうきのうほう つく ぎゅうにゅう 旬の味 里芋 有機農法で作られたごはん 牛乳 じる いわし あ なめこ汁 鰯のピリカラ かつお和え	660kcal 26.9g	790kcal 32.0g	あぶらあげ とうふ みそ いわし かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん みずな	なめこ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
15(金)	ぎゅうにゅう はくさい に コッパン 牛乳 白菜のクリーム煮 こ めばるのバジルソース 粉ふきいも	601kcal 32.0g	733kcal 38.9g	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 オリーブあぶら
18(月)	げんりょう ぎゅうにゅう まめまめ 旬の味 ごはん(減量) 牛乳 ほうとうどん れんこん なつとう あ 納豆のかき揚げ れんこんのきんぴら	632kcal 21.8g	755kcal 25.5g	とりにく みそ なつとう 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 こんにゃく	こめ ほうとうどん さとう こめこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
19(火)	ぎゅうにゅう やさい とりにく あ 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(いちご)	685kcal 28.2g	805kcal 33.4g	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 もやし はくさい 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
20(水)	ぎゅうにゅう とうふ じる 旬の味 ゆず ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さば や はくさい あ 鯖のしょうが焼き 白菜のゆず和え	634kcal 26.2g	750kcal 30.7g	かまぼこ とうふ さば	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが はくさい ゆず	こめ でんぶん さとう	ごま
21(木)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 たらチゲ ぶたにく きりぼしだいこんいた やさい いそか あ 豚肉と切干大根の炒めナムル 野菜の磯香和え	608kcal 29.6g	725kcal 35.3g	たら とうふ みそ ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん にら こまつな	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 ごまあぶら
22(金)	ぎゅうにゅう コッパン 牛乳 ミネストローネ あわじたま 淡路玉ねぎコロケ ツナサラダ	613kcal 23.4g	744kcal 28.0g	ベーコン だいた 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	コッパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	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。					

## 今月の地場野菜

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

さといも しょうが 丹波大納言小豆 しいたけ かぼちゃ キャベツ にんじん 青ねぎ 白ねぎ じゃがいも はくさい だいこん ブロッコリー

## 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もらいました。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 ジャージャーめん☆
- 2位 カレーうどん▼
- 2位 焼きそば\*

### ● 汁物・煮物

- 1位 キムチ汁▼
- 2位 豚汁\*
- 3位 シチュー\*☆

### ● 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☆

### ● 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 5日(火)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する予定です。

