

令和6年 12月 学校給食予定献立表

丹波市立青垣学校給食センター

| 日付 | 献立名 | スプーンが必要な日をチェック! | 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) | |
| | | | 小学校 中学校 | 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 |
| 2(月) | ふゆやさい ゆうきのうぼう つく 冬野菜カレー (有機農法で作られたごはん) 牛乳 はくさい ふう 白菜サラダ ヨネーズ風ドレッシング | 606kcal 20.7g | 716kcal 24.2g | ぶたにく かまぼこ | 牛乳 | にんじん | にんにく しうが たまねぎ れんこん だいこん はくさい きゅうり | こめ ジャガイモ トマト フラットドレッシング | あぶら ごま ヨネーズ フラットドレッシング |
| 3(火) | たんぱだいなごんあずき ゆうき ぎゅうにゅう よしのじる 丹波大納言小豆ごはん (有機) 牛乳 吉野汁 さわらしおや にもの 丹波の味 丹波大納言小豆 | 604kcal 32.5g | 715kcal 38.4g | とりにく とうふ さわら あぶらあげ | 牛乳 ひじき | にんじん あおねぎ さいやんげん | たまねぎ こんにゃく だいこん でんぶん さとう | こめ あずき でんぶん さとう | あぶら |
| 4(水) | きゅうにゅう とうにゅう フォカッチャ 牛乳 きのこの豆乳クリームパンネ くき ガーリックチキン 茎わかめサラダ | 606kcal 32.5g | 742kcal 39.5g | ベーコン とうにゅう とりにく ツナ(まぐろ) | 牛乳 きわかめ | にんじん | ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり | フォカッチャ マカロニ さとう | あぶら |
| 5(木) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 いものこ汁 さけ て や き ほ だいこん づ 鮭の照り焼き 切り干し大根のはりはり漬け | 599kcal 29.5g | 710kcal 34.6g | とうふ あぶらあげ みそ さけ | 牛乳 | にんじん | こんにゃく たまねぎ しろねぎ きりばしだいこん きゅうり | こめ さといも さとう でんぶん | ごま |
| 6(金) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあ くだもの 中華和え 果物 (みかん) みかん | 663kcal 26.2g | 781kcal 30.9g | ぶたにく とうふ みそ チキンハム | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ にんにく しうが たけのこ ほししいたけ しろねぎ もやし みかん | こめ さとう でんぶん はるさめ | あぶら ごまあぶら |
| 9(月) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 わかめスープ こめこ しょう ちゅう び いた きびなごの米粉フライ (小2 中3尾) キムチ炒め | 604kcal 22.9g | 730kcal 27.6g | ベーコン とうふ ぶたにく | 牛乳 わかめ きびなご | にんじん にら | たまねぎ たけのこ もやし はくさい | こめ こめパンこ | あぶら ごまあぶら |
| 10(火) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 たんぱくさんわぎゅう や にく あずき 丹波市産牛の焼き肉 ナムル 小豆ヨーグルト | 711kcal 28.3g | 832kcal 32.9g | とうふ みそ ぎゅうにく | 牛乳 ヨーグルト | にんじん あおねぎ こまつな | しいたけ はくさい しろねぎ しうが だいこん | こめ さつまいも さとう あずき | あぶら ごまあぶら |
| 11(水) | たんぱくろだいす ゆうき ぎゅうにゅう じる 丹波黒大豆ごはん(有機) 牛乳 けんちん汁 しかにく そな くり 鹿肉コロッケ ほうれん草のおひたし 栗きんとん | 657kcal 21.1g | 766kcal 24.5g | くろだいす とうふ しかにく かつおぶし | 牛乳 | にんじん あおねぎ ほうれんそう | だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ はくさい | こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう くり | ごまあぶら あぶら |
| 12(木) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 白菜煮 や しうちゅううび あ 烧きししゃも (小中2尾) たくあん和え | 631kcal 29.8g | 742kcal 34.4g | ぶたにく さかなすりみ あつあげ | 牛乳 ししゃも | にんじん | はくさい たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん | こめ じゃがいも さとう | あぶら |
| 13(金) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 レタススープ て や 照り焼きハンバーグ ツナサラダ | 613kcal 25.3g | 727kcal 29.6g | ぶたにく とりにく たまねぎ ツナ(まぐろ) | 牛乳 | にんじん あおねぎ | レタス たまねぎ だいこん きゅうり | こめ はるさめ さとう でんぶん | |
| 16(月) | ゆうき ぎゅうにゅう とうにゅう や しょう チキンライ (有機) 牛乳 豆乳コーンスープ 焼きウインナー (小1 ちゅうほん 中2本) コールスローサラダ クリスマスケーキ (いちごショコラ) | 639kcal 22.8g | 767kcal 29.1g | とりにく とうにゅう チキンウインナー | 牛乳 | にんじん バセリ | たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも こめこ さとう ケーキ | あぶら |
| 17(火) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 あまだれチキン キャベツのおひたし | 633kcal 29.2g | 757kcal 34.8g | とうふ みそ とりにく | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう | はくさい だいこん しうが キャベツ コーン | こめ でんぶん さとう | あぶら |
| 18(水) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 カレーポークビーンズ ブロッコリーサラダ | 611kcal 25.5g | 729kcal 30.2g | ぶたにく だいす ツナ(まぐろ) | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ | こめ じゃがいも さとう | あぶら |
| 19(木) | ゆうきのうぼう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 わかめのすまし汁 さば や いた 鮭のしうが焼き 炒めなます | 661kcal 27.8g | 784kcal 32.7g | かまぼこ とうふ さば とりにく | 牛乳 わかめ | にんじん あおねぎ | たまねぎ えのきたけ しうが れんこん ごぼう こんにゃく | こめ さとう でんぶん | あぶら ごま |
| 20(金) | あか げんりょう ぎゅうにゅう じる 赤じそごはん (減量) 牛乳 ほうとううどん なつとう あ だいこん 納豆のかき揚げ ゆず大根 | 617kcal 21.3g | 737kcal 25.0g | とりにく みそ なつとう ちくわ | 牛乳 | あかじそ かぼちゃ にんじん | はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん ゆず | こめ ほうとううどん さとう さつまいも こめこ でんぶん | あぶら |
| 23(月) | ごはん 牛乳 春雨スープ ぶたにく や あ もの 豚肉のしうが焼き ブロッコリーの和え物 | 610kcal 25.4g | 728kcal 30.1g | ベーコン ぶたにく | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ たけのこ しいたけ しろねぎ しうが にんにく キヤベツ | こめ はるさめ さとう | あぶら ごま |
| 学校給食摂取基準 | | 650 | 830 | 21~33 | 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・ハヤシ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・くるみ) | | | |

今月の地場野菜

白菜 小松菜 にんじん しょうが 丹波黒大豆 ごぼう
さつまいも ほうれん草 大根 しいたけ 青ねぎ 白ねぎ 丹波大納言小豆

※3、11、16日の(有機)は、
有機農法で作られたごはんです。

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・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)、デザートの部門ごとに、5~6つのメニューから1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)

● 主食

- ▷ ごはん
- 1位 キムチごはん ♪
- 2位 ビビンバ *
- 3位 カレー✿ ♪ ☀

● 主菜

- ▷ 肉料理
- 1位 鶏肉のから揚げ ♪
- 2位 ヤンニヨムチキン*
- 3位 鶏肉のスタミナ焼き ♪

▷ めん料理

- 1位 ジャージャーメン ♪
- 2位 焼きそば ♪
- 3位 カレーうどん ♪

▷ 魚料理

- 1位 白身魚のフライ*
- 2位 鮭のしうが焼き ♪
- 3位 卵の花 ♪

● 汁物・煮物

- 1位 キムチ汁 ♪
- 2位 シチュー* ♪
- 3位 マーボー豆腐✿

▷ 炒め物・煮物

- 1位 ビーフン炒め ♪
- 2位 きんぴら* ♪
- 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✿ * ☀

▷ 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* ☀

3日(火)の丹波大納言小豆ごはんには、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。

丹波のあすきー