

令和6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)		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 中学年	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
旬の味 だいこん れんこん はくさい おとごの ついたち (12/1)	2(月)	ふゆやさい 冬野菜カレー (有機農法で作られたごはん) 牛乳 白菜サラダ	603kcal 20.7g	719kcal 24.2g	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん はくさい きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	
	3(火)	たんばだいなごんあずき 丹波大納言小豆ごはん 牛乳 吉野汁 さわらしおや 鯖の塩焼き ひじきの煮物	600kcal 32.8g	712kcal 38.8g	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 さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ あずき でんぶん さとう	あぶら	
世界の味 イタリア	4(水)	フォカッチャ 牛乳 きのこの豆乳クリームペンネ ガーリックチキン 茎わかめサラダ	605kcal 32.2g	740kcal 39.0g	ベーコン とうにゅう とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 くわかめ	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 コーン	フォカッチャ マカロニ さとう	あぶら	
旬の味 さといも	5(木)	ゆうきのうほう 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 ぼ だいこん づ 鮭の照り焼き 切り干し大根のはりはり漬け	600kcal 29.7g	712kcal 34.9g	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 きりぼしだいこん きゅうり	こめ さといも さとう でんぶん	ごま	
お誕生日	6(金)	ゆうきのうほう 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)	662kcal 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 しょうが 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)	ゆうきのうほう 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 いた きびなごの米粉フライ 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	
市制20周年 	10(火)	ゆうきのうほう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 たんばしさんわぎゅう や にく あずき 丹波市産和牛の焼き肉 ナムル 小豆ヨーグルト	712kcal 28.3g	833kcal 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 にんにく しょうが 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	
市制20周年 	11(水)	たんばくろだいず 丹波黒大豆ごはん 牛乳 けんちん汁 しかにく そう くり 鹿肉コロッケ ほうれん草のおひたし 栗きんとん	671kcal 21.8g	800kcal 25.4g	くろだいず 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	
かむかむ	12(木)	ゆうきのうほう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 白菜煮 や あ 焼きししゃも たくあん和え	632kcal 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	
クリスマス 12/25	13(金)	ゆうきのうほう 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)	ぎゅうにゅう とうにゅう や チキンライス 牛乳 豆乳コーンスープ 焼きウィンナー 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 22.9g	767kcal 29.1g	とりにく とうにゅう チキンウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	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	
まめまめ	17(火)	ゆうきのうほう 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	631kcal 29.0g	754kcal 34.6g	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 えのきたけ しょうが キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら	
	18(水)	ゆうきのうほう 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	623kcal 26.4g	745kcal 31.3g	ぶたにく だいず 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	
食育の日 	19(木)	ゆうきのうほう 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 鯖のしょうが焼き 炒めなます	662kcal 28.0g	785kcal 32.8g	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 ぶなしめじ しょうが れんこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	
冬至 かぼちゃ	20(金)	あか げんりょう ぎゅうにゅう 赤しごはん (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	
旬の味 ブロッコリー	23(月)	ぎゅうにゅう はるさめ ごはん 牛乳 春雨スープ ぶたにく や あ もの 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの和え物	611kcal 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 しょうが にんにく キャベツ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	
	24(火)	ぎゅうにゅう だいこん しろ さつまいもごはん 牛乳 大根のみそ汁 いわし や やさい いそか あ 鰯のかば焼き 野菜の磯香和え	658kcal 29.3g	788kcal 34.9g	とりにく ちくわ みそ いわし ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しょうが もやし	こめ さつまいも でんぶん 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、ごま油、カレールウ、ハヤシソース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

さといも さつまいも かぼちゃ キャベツ 大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 ほうれん草 レタス しいたけ にんにく しょうが こまつな 黒大豆 ごぼう

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(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★※☆☆

▷ めん料理

- 1位 ジャーチャーめん♫
- 2位 焼きそば★
- 3位 カレーうどん★

● 汁物・煮物

- 1位 キムチ汁★
- 2位 シチュー★☆☆
- 3位 マーボー豆腐★

● 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★※☆☆

● 主菜

▷ 肉料理

- 1位 鶏肉のから揚げ♫
- 2位 ヤンニョムチキン★
- 3位 鶏肉のスタミナ焼き★

▷ 魚料理

- 1位 白身魚のフライ★
- 2位 鯖のしょうが焼き★
- 3位 鮭の照り焼き★

● 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★☆☆

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。