

令和4年



12月 献立表



基山町給食センター  
基山小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		鉄(mg)
					カルシウム(mg)	
					塩分(g)	
1 木	ごはん		こめ			642
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.1
	ぐつぐつ	ぶたにく あげとうふ	じゃがいも さんおんとう	はくさい こんにやく にんじん もやし しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 酒	360
	だいこんのゆずなます さかのり	のり	さとう	だいこん きゅうり	ゆずドレッシング 酢 塩	1.4
2 金	ごはん		こめ			603
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	すぶた	ぶたにく	あぶら さんおんとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ しょうが	しょうゆ 酢 酒 ケチャップ	275
ちゅうかコーンスープ	とりにく ★たまご	でんぷん	はくさい たまねぎ チンゲンサイ とう もろこし クリームコーン	塩 しょうゆ 中華味 鶏ガラスープ	1.7	
5 月	ごはん		こめ			625
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	サケのこうそうパンこやき	★サケ	★パンこ オリーブオイル	にんにく	こしょう シーズニングパウダー	270
	じゃがいものソテー	やきぶた	じゃがいも ごまあぶら	にんじん	オイスターソース しょうゆ	1.7
ベジタブルスープ	ベーコン		だいこん たまねぎ にんじん ほうれ んそう とうもろこし トマト缶 セロリ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
6 火	ごはん		こめ			593
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.3
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら		塩 こしょう	253
	だいこんサラダ	ツナ	オリーブオイル	だいこん きゅうり にんじん	塩 こしょう 酢 しょうゆ	2.1
あおさのすましじる	あおさ	ふ	えのき ねぎ	昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ		
7 水	ごはん		こめ			614
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	さんまのみぞれに	★さんまのみぞれに				305
	ごもくきんぴら	さつまあげ	さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにやく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	2.0
みそしる	とうふ みそ		はくさい えのき たまねぎ ねぎ	いりこ		
8 木	こくとうパン		★こくとうパン			653
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	★スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト缶 トマトピューレ	ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう ソース しょうゆ コンソメ ソース	325
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	ごま さんおんとう ごまあぶら マヨネーズ(卵無し)	きりぼしだいこん にんじん きゅうり レモン汁	酢 しょうゆ	2.7
9 金	むぎごはん		こめ むぎ			570
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	ぶたどん	ぶたにく	さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく したけ ごぼう ねぎ	いりこ 酒 みりん しょうゆ 塩	309
	おろしあえ	★しらすぼし	さとう	にんじん こまつな はくさい だいこん	塩 みりん しょうゆ	1.3
りんご			りんご			
12 月	ゆかりごはん		こめ むぎ ごま		ゆかり	573
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	けんちんうどん	あげとうふ とりにく	★うどん	ごぼう だいこん にんじん しめじ ね ぎ	いりこ 鰹節 酒 しょうゆ みりん 塩 酒	313
	かにかまいりあまずあえ	★かにかま	さんおんとう	キャベツ もやし ほうれんそう しょう が	しょうゆ 酢	1.6
13 火	ごはん		こめ			678
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7
	にくじゃが	ぎゅうにく こうやとうふ	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん こんにやく えだま め	しょうゆ みりん 酒	339
	じゃこいりごまあえ	★しらすぼし	ごま さんおんとう	はくさい にんじん きゅうり ほうれん そう	しょうゆ みりん	1.4
みかん			みかん			
14 水	ごはん		こめ			634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	サケのしおやき	★サケ			塩	284
	いんげんのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	さんおんとう あぶら	さやいんげん にんじん こんにやく	しょうゆ 酒 みりん	2.0
ワンタンじる	ぶたにく	★ワンタン	たまねぎ にんじん こまつな	塩 こしょう 中華味 しょうゆ み りん		



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)	
					塩分(g)	
15 木	ミルクパン		★ミルクパン			699
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	だいたいのミートグラタン	だいたいのミートグラタン ★チーズ	★マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマトピュレ	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン	427
	いものクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	さといも さつまいも	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	塩 こしょう 鶏ガラスープ ホワイトルー	2.2
16 金	むぎごはん		こめ むぎ			681
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトピュレ りんごピュレ	塩 こしょう しょうゆ ソース カレー粉 カレールー ★ディナーカレールー	375
	グリーンサラダ ヨーグルト			キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 和風ドレッシング	1.4
19 月	ごはん		こめ			651
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	キャベツのメンチカツ	★キャベツのメンチカツ	あぶら			312
	たくあんあえ とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ	ごま	もやし きゅうり はくさい たくあん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ いりこ しょうゆ 塩 酒 みりん	1.5
20 火	ごはん		こめ			639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	サバのしおやき	★サバ			塩	322
	おかかあえ みそしる	かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	さんおんとう	キャベツ れんこん こまつな だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ 酢 いりこ	2.6
21 水	ごはん		こめ			617
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7
	おでんふうに	とりにく ★うずらのたまご ★ がんとどき ちくわ こんぶ	さといも	だいこん こんにやく にんじん	しょうゆ 酒 みりん 塩 いりこ	353
	ごまあえ		ごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん 塩	1.7
22 木	パエリア	★えび ★イカ とりにく	こめ むぎ オリーブオイル	たまねぎ あかピーマン きピーマン にんにく マッシュルーム	塩 こしょう ターメリック マギーブイオン 酒	663
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	とりにくのパーベキューソース	とりにく	さんおんとう	しょうが にんにく りんごピュレ	塩 しょうゆ ケチャップ みりん	303
	サラダ かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう イタリアンドレッシング 塩 こしょう 鶏ガラスープ コンソメ ★クノールポタージュベース	2.3
23 金	ごはん		こめ			755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	ハンバーグおろしソース	ハンバーグ	さんおんとう	だいこん しょうが	しょうゆ 酒 みりん	294
	ブロッコリーとじゃがいものいためもの コンソメスープ ケーキ	ベーコン だいたいの ベーコン だいたいの	じゃがいも ★バター	ブロッコリー たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	塩 こしょう 塩 しょうゆ 鶏ガラスープ	1.1

# 12月 給食だより

冬野菜を食べましょう。大根、白菜、ブロッコリーなど、冬の寒さを乗り切るための栄養がたっぷり含まれています。また、体を温める食材もあわせてとりたいですね。

### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

辛い ← 甘い →

- 根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。
- 真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。
- 葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。
- 葉は汁の実や炒め物に。

### つぼみを食べる野菜 ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

### 淡白な味で食べやすい はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずく、苦みやえぐみが少ないので、おいしい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、など、いろいろな料理に使えます。りと葉が巻き、重みがあるものを選び、葉の黒い点は、栄養過多や低温などで起こるもので、問題なく食べられます。

