

令和4年

12月 献立表

基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)	
		調味料・その他						塩分	
1 木	ご飯					米	790		
	牛乳		牛乳				4.0		
	ぐつぐつ	豚肉 揚げ豆腐		にんじん ねぎ	白菜 もやし しいたけ	こんにやく じゃがいも 三温糖	しょうゆ 酒みりん	395	
	大根のゆずなます 佐賀海苔		海苔		大根 きゅうり	砂糖	酢 塩 ドレッシング	1.7	
2 金	ご飯					米	743		
	牛乳		牛乳				2.0		
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉葱 筍 椎茸 生姜	三温糖 でん粉	油	ケチャップ 酢 酒 しょうゆ	292
	中華コーンスープ	鶏肉 ★卵		チンゲンサイ	とうもろこし 白菜 玉葱 クリームコーン	でん粉		しょうゆ 塩 こしょう 中華味 鶏ガラスープ	2.2
5 月	ご飯					米	749		
	牛乳		牛乳				2.0		
	サケの香草パン粉焼き	★サケ			にんにく	★パン粉	オリーブオイル	こしょう シーズニングパウダー	287
	じゃがいものソテー	焼き豚		にんじん		じゃがいも	ごま油	しょうゆ オイスターソース	2.3
ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう トマト缶	玉葱 大根 とうもろこし セロリ			塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
6 火	ご飯					米	731		
	牛乳		牛乳				1.7		
	チキンカツ	鶏肉				★小麦粉 ★パン粉	油	塩 こしょう	262
	大根サラダ	ツナ		にんじん	大根 きゅうり		オリーブオイル	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.6
あおさのすまし汁		あおさ	ねぎ	えのき	ふ		鰹節 昆布 塩 しょうゆ 酒		
7 水	ご飯					米	749		
	牛乳		牛乳				3.1		
	さんまのみぞれ煮	★さんまのみぞれ煮						327	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.3
みそ汁	豆腐	みそ	ねぎ	白菜 玉葱 えのき			いりこ		
8 木	黒糖パン					★黒糖パン		807	
	牛乳		牛乳				2.8		
	スパゲティナポリタン	ベーコン ウィナー		にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ	玉葱 にんにく	★スパゲティ	油	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ しょうゆ コンソメ ソース	355
	切干大根のサラダ	ツナ		にんじん	切干大根 キュウリ レモン汁	三温糖	ごま ごま油 マヨネーズ(卵無し)	酢 しょうゆ	3.5
9 金	むぎご飯					米 麦	865		
	牛乳		牛乳				3.3		
	豚丼	豚肉		ねぎ にんじん	玉葱 しいたけ ごぼう	こんにやく 三温糖	油	いりこ 塩 酒 みりん しょうゆ	361
	おろしあえりんご	★しらす干し		人参 小松菜	白菜 大根 りんご	砂糖		しょうゆ みりん 塩	2.2
12 月	ゆかりご飯					米 麦	7		
	牛乳		牛乳				2.3		
	けんちんうどん	鶏肉 揚げ豆腐		人参 ねぎ	ごぼう 大根 しめじ	★うどん		いりこ 鰹節 塩 酒 しょうゆ みりん	337
	かにかまいり甘酢あえ	★カニ風味かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ もやし しょうが	三温糖		酢 しょうゆ	2.0
13 火	ご飯					米	827		
	牛乳		牛乳				3.5		
	肉じゃが	牛肉 高野豆腐		人参 枝豆	玉葱	じゃがいも こんにやく 三温糖		しょうゆ みりん 酒	356
	じゃこいりごまあえみかん	★しらす干し		人参 ほうれんそう	白菜 きゅうり みかん	三温糖	ごま	しょうゆ みりん	1.8
14 水	ご飯					米	781		
	牛乳		牛乳				2.3		
	鮭の塩焼き	★サケ						塩	301
	いんげんの金平	豚肉 さつま揚げ		さやいんげん 人参		こんにやく 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	2.8
ワンタン汁	豚肉		人参 小松菜	玉葱	ワンタン	油	塩 こしょう みりん しょうゆ 中華味		
15 木	ミルクパン					★ミルクパン		851	
	牛乳		牛乳				3.3		
	大豆のミートグラタン	大豆 豚肉 牛肉	★チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	★マカロニ	油	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン	477
	いものクリームスープ	鶏肉	牛乳	チンゲンサイ	玉葱 とうもろこし	さつまいも 里芋		塩 こしょう ★ホワイトソース 鶏ガラスープ	2.8

令和4年

12月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

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となる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
									塩分
16 金	むぎご飯					米 麦		835	
	牛乳		牛乳					2.1	
	ポークカレー	豚肉		人参 トマトピューレ	玉葱 生姜 にんにく りんごピューレ	じゃがいも	油	415	
	グリーンサラダ		人参		キャベツ きゅうり とうもろこし		塩 こしょう 和風ドレッシング	1.2	
	ヨーグルト		★ヨーグルト						
19 月	ご飯					米		802	
	牛乳		牛乳					2.5	
	キャベツのメンチカツ					★キャベツのメンチカツ	油	328	
	たくあんあえ				もやし きゅうり 白菜	ごま	たくあん しょうゆ	1.8	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ	大根 ごぼう		酒 しょうゆ 塩 いりこ みりん		
20 火	ご飯					米		774	
	牛乳		牛乳					3.0	
	サバの塩焼き	★サバ					塩	341	
	おかかあえ	鰹節		小松菜	キャベツ れんこん	三温糖	しょうゆ 酢	2.6	
	みそ汁	豆腐 油揚げ	みそ	ねぎ	大根 しめじ		いりこ		
21 水	ご飯					米		750	
	牛乳		牛乳					3.6	
	おでん風煮	鶏肉 ★ウズラの卵 ★がんとどき 竹輪	昆布	人参	大根	里芋 こんにゃく		しょうゆ みりん 酒 いりこ 塩	392
	ごまあえ			ほうれんそう 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま	しょうゆ みりん 塩	2.9
22 木	パエリア	★えび ★イカ 鶏肉		赤ピーマン 黄ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 三温糖	オリーブオイル	塩 こしょう マギーブイヨン ターメリック 酒	815
	牛乳		牛乳					3.0	
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			りんごピューレ しょうが にんにく		塩 こしょう しょうゆ みりん ケチャップ	325	
	サラダ			人参	キャベツ きゅうり		塩 こしょう イタリアンドレッシング	3.1	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ 人参	玉葱 とうもろこし		塩 こしょう 鶏ガラスープ ★クノールポタージュベース ワイン		
23 金	ごはん					米		952	
	牛乳		牛乳					3.0	
	ハンバーグおろしソース	ハンバーグ			大根 しょうが	三温糖	しょうゆ 酒 みりん	314	
	ブロッコリーとじゃが芋の炒め物	ベーコン		ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	★バター	塩 こしょう	1.7
	コンソメスープ	ベーコン 大豆		ほうれんそう 人参	玉葱 キャベツ		鶏ガラスープ 塩 しょうゆ		
	クリスマスケーキ					★クリスマスケーキ			

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。

葉は汁の美や炒め物に。

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。

淡泊な味で食べやすい

はくさい

はくさいは、芯の部分に肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。