



# 学校給食こんだて表

令和3年12月

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	●麦ごはん ○いか天南蛮 ○棒々鶏サラダ ○ニラ卵スープ	☆	いか 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	たまねぎ きゅうり もやし 木くらげ	強化米 米 押麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ドレッシング	626	
2 (木)	●黒糖パン ○カブとマカロニのクリーム煮 ○ほうれん草ときのこのソテー	☆	豆乳 鶏肉 ガルハンソー	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ かぶ もやし マッシュルーム エリンギ エノキ	黒糖パン 薄力粉 マカロニ じゃがいも	油 バター オリーブ油	607	
3 (金)	●麦ごはん ○おからサラダ ○寄せ鍋 ○みかん	☆	おから ハム えび 鶏肉 焼豆腐	牛乳	にんじん	コーン 枝豆 きゅうり 白ねぎ はくさい しらたき 生椎茸 みかん	押麦 米 強化米	マヨネーズ	636	
6 (月)	●麦ごはん ○キャベツのミンチカツ ○ほうれん草サラダ ○しらすスープ	園なし	☆	ミンチカツ 卵 豆腐	牛乳 白す干 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	レモン汁 もやし エノキ	強化米 米 押麦 砂糖 でん粉	油 ごま	617
7 (火)	●県産麦食パン ○りんごジャム ○ツナマヨオムレツ ○かぼちゃのポタージュ ○ブロッコリーとカリフラワーのソテー	☆	オムレツ ウインナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー コーン たまねぎ	食パン りんごジャム 薄力粉	オリーブ油 バター	631	
8 (水)	●麦ごはん ○さばの塩焼き ○じゃが芋のきんぴら ○白菜のみそ汁	☆	サバ 天ぷら 豚肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	いんげん にんじん ねぎ	はくさい しめじ 玉ねぎ	押麦 米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま オリーブ油	688	
9 (木)	●キャロットパン ○わかめときゅうりの酢の物 ○中華風つくねのスープ ○米粉の春巻き	☆	糸かまぼこ つくね	牛乳 わかめ	にんじん グリーンアスパラ	キャベツ きゅうり はくさい 玉ねぎ マッシュルーム	キャロットパン 春巻き 砂糖 じゃがいも	油	683	
10 (金)	●麦ごはん ○豆腐ハンバーグおろしソースがけ ○いんげんのごまだれ和え ○けんちん汁	☆	豆腐ハンバー グ ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	いんげん にんじん ねぎ	だいこん きゅうり キャベツ こんにやく しいたけ ごぼう	押麦 強化米 米 砂糖 里いも でん粉	ごま ねりごま オリーブ油	638	
13 (月)	●麦ごはん ○とり天 ○キャベツのかぼす和え ○だご汁 (小中) ○とりごぼう汁 (園)	☆	とり天 鶏肉 油あげ みそ	牛乳 水晶昆布	にんじん ねぎ	キャベツ かぼす果汁 はくさい エノキ ごぼう	米 強化米 押麦 砂糖 白玉団子 里いも	油	649	
14 (火)	●ワンローフパン ○マーガリン ○焼きスパゲティ ○フルーツヨーグルト	☆	豚肉 いか 天ぷら	牛乳 ヨーグルト	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン 黄桃	パン スパゲティ	マーガリン オリーブ油	670	
15 (水)	●キムチごはん ○焼き餃子 ○梅肉和え ○コーンと卵のスープ	☆	豚肉 卵 ギョウザ ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	しらたき 枝豆 キムチ しょうが きゅうり キャベツ もやし 梅肉 たまねぎ コーン エノキ	砂糖 米 でん粉	ごま油	638	
16 (木)	●ライ麦コッペパン ○ミートボール ○マッシュポテト ○ロヒケイット	☆	肉だんご ベーコン ウインナー 鮭	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーンクリーム	ライ麦パン じゃがいも	バター	621	
17 (金)	●麦ごはん ○冬野菜カレー ○小松菜のソテー ○クリスマスゼリー (園)	☆	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 小松菜 黄ピーマン	かぶ だいこん もやし グリーンピース 玉ねぎ しょうが にんにく	押麦 米 強化米 じゃがいも ゼリー	オリーブ油 バター	645	
20 (月)	●麦ごはん ○魚のピリ辛あげ ○もやしのごま和え ○中華春雨スープ	☆	ホキ 油あげ ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 木くらげ エノキ	強化米 米 押麦 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	609	
21 (火)	●県産麦食パン ○ピーナッツバター ○冬至うどん ○「ん」のつく野菜のゆずの香り和え	園なし	☆	豚肉 ツナ	かぼちゃ にんじん	白ねぎ だいこん こんにやく しめじ キャベツ れんこん	食パン うどん	ピーナッツバター ドレッシング	608	
22 (水)	●ピラフ ○照り焼きチキン ○キャベツとじゃが芋のサラダ ○ミネストローネ ○クリスマスデザート	園なし	☆	えび ウインナー 照焼チキン シカピーズ	牛乳	赤ピーマン トマト 青ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	米 マカロニ じゃがいも デザート	バター オリーブ油 ドレッシング	719

※献立や材料は都合により変更することがあります。

**今月の給食について**

13日 郷土料理【大分県】  
 16日 世界の料理【フィンランド】  
 17日 ラッキーにんじん  
 クリスマスゼリー (園)  
 21日 冬至  
 22日 クリスマスデザート (小中)

おしらせ

給食費の納入について、ご協力をお願いします。  
 給食費の口座振替日は、**12月22日**です。

【12月22日は冬至です！】  
 冬至にかぼちゃをたべると、かぜにかかりにくくなるといわれています。それにちなんで、21日は、うどんにかぼちゃを入れています。

【12月22日はセレクトデザートの日です！】  
 3つの中から選んで食べます。  
 \*チョコケーキ \*いちごケーキ  
 \*ミックスフルーツゼリー  
 楽しみにしててくださいね！