学校給食こんだて表

令和4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 主に体をつくるもとになる あか		主に体の調子を整えるもとになる みどり		主にエネルギーのもとになる き		エネルギー (kcal)
1 (木)	●しょくパン ○チョコだいずクリーム ○エビのチリソースがけ ○えだまめ ○マロニースープ	☆	えび とりにく	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えだまめ エノキ	パン でんぷん さとう マロニー	ﾁｮｺだいず あぶら オリーブゆ ごまあぶら	609
2 (金)	●むぎごはん ○やきししゃも ○ぶたにくとやさいのみそに ○こまつなのごまあえ	☆	みそ てんぷら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	いんげん にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく もやし	むぎ きょうかまい こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	611
5 (月)	●いろどりごはん ○ちぐさやき ○いんげんのごまマヨネーズあえ ○こんさいつくねのすましじる	☆	たまご かまぼこ つくね	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ だいこん	こめ きょうかまい	ごま マヨネーズ	614
6 (火)	●ミルクうずまきパン ○カブとマカロニのクリームに ○ブロッコリーとコーンのマヨソテー	☆	ひよこまめ とうにゅう とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ マッシュルーム コーン	ミルクパン じゃがいも マカロニ はくりきこ	あぶら バター マヨネーズ	659
7 (水)	●むぎごはん ○なかつからあげ ○かぼすあえ ○あつあげのぶたじる	☆	とりにく ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぼすもやし ごぼう だいこん こんにゃく	むぎ きょうかまい こめ でんぷん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	618
8 (木)	●ぶどうパン ○トマトとツナのスパゲティ ○チップスサラダ	☆	だいず ツナ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ぶどうパン さとう スパゲティー ポテトチップス	オリーブゆ あぶら	623
9 (金)	●むぎごはん ○よせなべ ○だいずいりかりんとう ○やさいふりかけ	☆	さけ とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい しらたき しいたけ	むぎ こめ きょうかまい さとう でんぷん さつまいも こめこ	あぶら	635
12 (月)	●むぎごはん ○さんまのゆずみそに ○こんにゃくのきんぴら ○やさいのかきたまじる	☆	さんま てんぷら たまご とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	いんげん にんじん ちんげんさい	こんにゃく たまねぎ エノキ	むぎ きょうかまい こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	612
13 (火)	●ライむぎコッペパン ○にくだんごのトマトソース ○ジャーマンポテト ○サーモンミルクスープ	☆	とりにく ベーコン ウインナー さけ	ぎゅうにゅう クリーム	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ コーンクリーム	ライむぎパン じゃがいも	バター	601
14 (水)	●ごはん ○やきとりどん ○ごもくやさいいため ○みかん	☆	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ちんげんさい	ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ みかん	こめ でんぷん きょうかまい さとう マロニー	ごまあぶら	593
15 (木)	●しょくパン ○ピーナッツバター ○とうじうどん ○ささみのごまドレッシングあえ	☆	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ しいたけ きゅうり もやし	パン うどん	ピーナッツ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	642
16 (金)	●むぎごはん○ふゆやさいカレー ○ほうれんそうとコーンのソテー	☆	だいず とうにゅう レバー ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ しょうが にんにく コーン エリンギ	むぎ きょうかまい こめ じゃがいも	オリーブゆ バター	605
19 (月)	●むぎごはん ○さばのピリからソースがけ ○よんしょくあえ ○だいこんのみそしる	☆	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし たくあん エノキ だいこん ねぎ	こめ さとう きょうかまい むぎ	あぶら ごま	656
20 (火)	●ワンローフパン ○りんごジャム ○とりにくのあかワインに ○マカロニサラダ ○やさいスープ	☆	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン りんごジャム さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ オリーブゆ	610
21 (水)	●ピラフ ○もみのきハンバーグケチャップソース ○いんげんとコーンのソテー ○ちゅうかスープ ○セレクトデザート	☆	とりにく ハンバーグ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん ちんげんさい	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン はくさい エノキ	こめ さとう フルーツゼリー いちごケーキ チョコケーキ	オリーブゆ バター ごまあぶら	655

※献立や材料は都合により変更することがあります。

【12月22日は冬至の日】
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、15日は、うどんにかぼちゃを入れています。

今月の給食について

- 7日（水）郷土料理【大分県】
- 13日（火）世界の料理【フィンランド】
- 15日（木）冬至献立　・21日（水）セレクトデザート

【１２月２１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。
＊いちごケーキ　＊チョコケーキ
＊ミックスフルーツゼリー
楽しみにしていてくださいね！