



# 令和5年 12月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295  
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	牛乳のりつくだに 2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	体の調子を整えるもの(緑) 4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	熱や力のもとになる(黄) 6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	金	少なめごはん のりつくだに	牛乳	肉うどん じゃこサラダ	ちくわ あぶらあげ ぎゅうにく	牛乳 のりつくだに ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	しめじたまねぎ キャベツコーン	こめうどん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング	656 737	23.5 27.3	18.6 21.5	2.9 3.2
4	月	ごはん タルタル ソース	牛乳	チキンなんばん ポイルキャベツ みそしる	とりにくとうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ はくさい だいこん	こめ でんぶん さとう	タルタルソース あぶら	685 823	31.7 38.6	23.3 26.5	2.4 3.0
5	火	ごはん	牛乳	ぶたじゃが 大豆とちりめんのあげに	ぶたにく さつまあげ だいたず	牛乳 ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら ごま	642 783	26.4 32.2	18.8 22.0	2.1 2.8
6	水	ごはん	牛乳	マーボーだいこん ごますあえ 牛乳プリン(中のみ)	ぶたひきにく かんそうだいたず あつあげ みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	にんにくしょうが だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん ぎゅうにゅうプリン	あぶら ごまあぶら ごま	615 783	24.0 29.6	18.8 25.3	2.3 3.0
7	木	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き 青菜のごま和え さわにわん	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん パセリ こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	マヨネーズ ごま	635 766	26.9 31.2	24.4 28.9	2.0 2.6
8	金	コッペパン レーズン クリーム	牛乳	ボルシチ じゃがいもサラダ	ぎゅうもも ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマトかん	にんにくしょうが たまねぎ だいこん かぶ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン さとう じゃがいも	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	614 739	22.9 27.8	29.0 34.2	2.3 2.9
11	月	ごはん	牛乳	肉豆腐 なら和え <b>郷土料理</b>	ぎゅうにく やきとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじろねぎ だいこん れんこん ほししいたけ	こめ こんにやく はるさめ さとう	あぶら ごま	622 758	22.1 26.6	18.4 21.8	1.8 2.2
12	火	ごはん ウスター ソース	牛乳	あじフライ せんキャベツ けんちゃんに <b>郷土料理</b>	あじフライ とり くとうふ ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら	692 830	28.1 33.2	22.1 26.2	2.4 2.8
13	水	キムタク ごはん	牛乳	ごぼうサラダ いもだんごのスープ	ぶたにく ささみ ベーコン	牛乳	ねぎ こまつな にんじん	にんにく はくさい キムチ たまねぎ ごぼう コーン えのきたけ だいこん	こめ さとう いもだんご	ごまあぶら ごま マヨネーズ	610 724	21.1 24.6	22.8 26.9	2.9 3.6
14	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにく	牛乳 だっしふんに ゆうヨーグル トなまクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ パイン ももかん みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	678 825	20.7 24.8	20.6 24.4	2.1 2.8
15	金	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	マカロニグラタン かぶのポトフ	とり ベーコン ウインナー	牛乳 なまクリーム チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ かぶ グリンピース	コッペパン ブルーベリージャ ム マカロニ パン こじゃがいも	パシャムソース バター	711 871	32.5 40.1	27.1 32.9	2.2 3.1
18	月	ごはん 味つけのり	牛乳	おでんに アーモンド和え はれひめ	ぎゅうにくうずら たまご あつあげ ちくわ さつまあげ がんも	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん キャベツコーン はれひめ	こめ こんにやく さとう	あぶら アーモンド	655 795	26.7 32.4	23.3 27.7	2.1 2.8
19	火	<b>食育の日</b> ごはん	牛乳	トントンごぼう ポイルブロッコリー 水菜とたまごのスープ	いのぶたにく ベーコン たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん みずな	ごぼう はくさい たまねぎ きくらげ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	717 879	26.0 31.6	27.0 32.8	1.8 2.4
20	水	カレーピラフ	牛乳	もみの木ハンバーグ サラダ コンソメスープ ケーキ(小中) プリン(幼)	チキンハム ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ケーキ(小中) プリン(幼)	バター あぶら ドレッシング	649 764	21.4 26.1	22.1 26.2	2.9 3.8
21	木	ごはん	牛乳	さばのみぞれに ほうれん草のおひたし 五目きんぴら	さばのみぞれに かつおぶし ぎゅう にく だいたず ちく わ	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう れんこん	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	676 839	28.4 35.3	23.3 28.8	2.1 2.7
22	金	ごはん しそひじき	牛乳	<b>冬至</b> かぼちゃのそぼろに ゆずすあえ	かんそうだいたず とりひきにく さつ まあげ あつあげ ちりめんじゃ こ	牛乳 しそひじき ちりめんじゃ こ	かぼちゃ にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず	こめ こんにやく さとう	あぶら	635 772	26.7 32.1	16.2 18.5	2.2 2.8

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。

## 幸運を呼び込む **冬至** の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

### 19日"食育の日"の献立

関西広域連合より、兵庫県の"イノブタ"をご提供いただきます。

イノブタは、イノシシの濃厚なうまみと、豚肉のふわっと甘いうまみの両方が味わえます。給食では、ごぼうといっしょにからあげにして、甘辛いたれで和えた「トントンごぼう」にします。お楽しみに!



### 味わおう 徳島の郷土料理

11日のなら和え、12日のけんちゃん  
煮は徳島県の郷土料理です。  
昔から食べられ続けてきた、地域の伝統料理を味わいましょう。

### 今月の地産地消

米・はくさい・ゆず  
だいこん・干ししいたけ  
ブロッコリー・しょうが



今年の冬至は12月22日。

給食は「かぼちゃの  
そぼろ煮」です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

