

令和3年 12月



学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量								
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
1	水		じこなうどん		にくまん みかん	あんかけ うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 肉まん	地粉うどん ごま油 砂糖 澱粉	生姜 人参 大根 干し椎茸 長葱 ほうれん草 みかん	670	25.6	797	30.8				
2	木		ごはん		キムタクいため	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	白飯 じゃが芋 油 ごま ごま油	人参 ごぼう 大根 長葱 つぼ漬け 小松菜 キムチ漬け	618	24.3	794	29.9				
3	金	○	小・クロワッサン (4~6ねん) 中・ツイストパン		ポテトサラダ(マヨネーズ) あげパン	やさい スープ	牛乳 ベーコン きな粉	コッパン じゃが芋 クロワッサン 砂糖 ツイストパン 油 マヨネーズ	人参 キャベツ コーン 小松菜 胡瓜 玉葱	547	17.6	720	22.7				
6	月		わかめごはん		にくじゃが たこちゃんやき	だいこんの みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 タコちゃん焼き	わかめごはん じゃが芋 白滝 三温糖 油	長葱 大根 玉葱 小松菜 人参 さやいんげん	589	20.8	751	24.8				
7	火	○	ごはん		おろしやきにく	ごもく スープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると うすら卵	白飯 ごま油 油 白滝 砂糖	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 長葱 にんにく チンゲン菜 青ピーマン 大根 りんごピューレ	613	23.5	786	28.7				
8	水		ホット ちゅうかめん		《きめつのやいばきゅうしょく》 たんじろうのナムル (ドレッシング きざみのり) ねずこのたけちくわ	たんたんめん	牛乳 豚肉 味噌 きざみのり ちくわの磯辺天ぷら	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 練りごま ごま ドレッシング	生姜 にんにく 筍 もやし 人参 長葱 チンゲン菜 にら キャベツ	707	28.2	887	35.2				
9	木	○	ごはん		ひじきのごもくに あげどうふのそぼろあんかけ	いものこじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 ひじき さつま揚げ 大豆 揚げ出し豆腐	白飯 里芋 油 蒟蒻 きび砂糖 砂糖 澱粉	人参 大根 長葱 枝豆 生姜	631	24.8	788	29.7				
10	金	○	むぎごはん		はくさいのサラダ (ドレッシング)	カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ごはん 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんにく 白菜 胡瓜 コーン	647	19.6	846	24.4				
13	月	○	ちゃめし		おでん ごまあえ(ドレッシング) カルシウムウエハース		牛乳 うすら卵 昆布 揚げボール たこボール 竹輪	茶飯 蒟蒻 ごま じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング カルシウムウエハース	大根 人参 もやし 小松菜	606	21.9	775	27.1				
14	火	○	ごはん		マーボーどうふ たらのからあげ		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 たら竜田揚げ	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら	638	27.9	810	32.5				
15	水				ふれあい弁当の日												
16	木	○	ごはん		こまつなそぼろごはんのぐ いしかりじる		牛乳 豚肉 鶏肉 鮭 卵そぼろ 味噌 豆腐	白飯 じゃが芋 バター 油 砂糖 澱粉	長葱 人参 大根 小松菜 玉葱	614	27.4	798	34.7				
17	金	○	こどもパン スライス		《しょいくこんだてベトナム》 バインミーふうサンド ベトナムふうつくね サラダ(サンドよう) (ドレッシング)	ベトナム ふう フォー	牛乳 鶏肉 つくね	子供パン ごま油 クィッティオ ごま 油 きび砂糖 澱粉 ドレッシング(酢)	キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 切干大根 胡瓜 玉葱	704	25.9	868	32.1				
20	月	○	くろパン		ポパイサラダ(ドレッシング) 中・やきウインナー	ホワイト シチュー	コーヒー牛乳 牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ 生クリーム 脱脂粉乳 ウインナー	黒パン じゃが芋 バター ごま ドレッシング	人参 キャベツ ぶなしめじ コーン ほうれん草 玉葱	636	21.3	816	28.5				
21	火	○	ごはん		ピピンバ	ワンタン スープ	牛乳 豚肉 なると	白飯 油 ワンタン ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ もやし 長葱 生姜 にんにく 小松菜	619	23.7	799	29.4				
22	水	○	ごはん		ごもくきんぴら のりふりかけ わふうハンバーグ クリスマスケーキ	とうふと かぼちゃの みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 のりふりかけ 味噌 ハンバーグ	白飯 砂糖 ごま油 ごま 澱粉 サンタのケーキ	人参 南瓜 小松菜 長葱 ごぼう 蓮根	738	27.2	921	33.0				
15回										平均栄養量				638	23.9	810	29.6
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量				650	18~32	830	25~40

きめつ やいば

12月8日〈鬼滅の刃〉給食がです

- ・たんじろうのナムル
ニラ入りのナムルに、きざみのりをまぜて、たんじろうの緑と黒の市松模様の羽織を表現しました。
- ・ねずこのたけちくわ
ねずこが口にあてている竹を、ちくわの磯辺揚げで表現しました。

ぜひ食べてみてください。

今年の冬至は12月22日(水)です。

冬至とは1年の中で一番 昼が短く、夜が一番長い日です。古来から、黄色は魔除けの色とされており、栄養価の高いカボチャを1年の区切りの冬至に食べて、無病息災(むびょうそくさい)を祈りました。

また、運が上昇するタイミングともされており、「運」を呼ぶために「ん」のつくものを食べると良いと言われているため、「冬至の七草」はすべて「ん」がついています。

- ・南瓜(なんきん) = カボチャ
- ・人参(にんじん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・うどん = うどん