



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	金	○	ごはん		こぎつねごはんのぐ やきつくねのあますあん	のっぺいじる	牛乳 豚肉 蒲鉾 卵そぼろ 油揚げ 白ごまつくね	白飯 油 里芋 澱粉 砂糖 ごま油 きび砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 長葱 蓮根 枝豆	648	25.3	851	32.2				
4	月	○	ごはん		とうふのカレーに ほっけのたつたあげ		牛乳 豚肉 豆腐 なると ほっけ切身竜田	白飯 油 砂糖 澱粉	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	637	26.7	816	33.0				
5	火	○	ちゃめし		おでん はくさいのごまあえ (かおりごまドレッシング) やきウインナー		牛乳 鶏肉 竹輪 揚げボール たこボール うずら卵水煮 昆布 ウインナー	茶飯 ジャが芋 蒟蒻 きび砂糖 ごま ドレッシング	大根 人参 白菜 もやし	639	26.8	840	34.3				
6	水	○	じごなうどん		小・たこちゃんあげ 中・カレーコロッケ りんご	けんちん うどん	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ タコでたこ焼き	地粉うどん 蒟蒻 里芋 ごま油 油 カレーコロッケ	ごぼう 大根 長葱 小松菜 干し椎茸 人参 りんご	627	22.8	762	27.1				
7	木		ごはん		けいちゃんやき 小・アーモンドごさかな 中・あじフリッター	キムチ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 アーモンド小魚 あじフリッター	白飯 油 ごま油 きび砂糖 ごま	にんにく 生姜 大根 キムチ漬け 玉葱 干し椎茸 いら 人参 もやし キャベツ 長葱	626	28.6	849	34.0				
8	金	○	小・クロワッサン (4~6ねん) 中・バターロール		あげパン ナムル (かんこくナムルドレッシング)	ミネストローネ	コーヒー牛乳 豚肉 ベーコン きな粉	クロワッサン 油 コッパン ジャが芋 バターロール 砂糖 マカロニ オリーブ油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 玉葱 人参 カットトマト パセリ セロリー もやし ほうれん草	623	19.6	813	25.8				
11	月		ごはん		ごもくきんぴら わふうはんぱーぐ チーズタルト	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ハンバーグ	白飯 ジャが芋 油 ごま油 砂糖 ごま きび砂糖 澱粉 蒟蒻 チーズタルト	長葱 大根 人参 ごぼう 蓮根	797	28.0	957	32.1				
12	火	○	ごはん		はっほうさい たらフライ (ソース)		牛乳 豚肉 いか うずら卵水煮 えび なると たらポーションフライ	白飯 澱粉 油 ごま油	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 生姜	647	27.2	833	33.9				
13	水				ふれあい弁当の日												
14	木	○	ごはん		みそそぼろごはん 中・アーモンドごさかな	いもち だんごじる	牛乳 豚肉 鶏肉 卵そぼろ なると 味噌 アーモンド小魚	白飯 きび砂糖 油 蒟蒻 おじゃかもろボール	人参 大根 ごぼう 生姜 玉葱 枝豆	609	25.5	822	34.3				
15	金	○	むぎごはん		こんにゃくサラダ (こうみしおドレッシング)	ふゆやさい カレー	牛乳 豚肉 豚レバーチップ シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 油 蒟蒻 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 人参 玉葱 大根 蓮根 フロッコリー ほうれん草 胡瓜 キャベツ コーン	639	19.9	825	24.5				
18	月		ごはん		にくじゃが さばのしおやき のりふりかけ	こまつなの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ さばの塩焼き のりふりかけ	白飯 白滝 油 じゃが芋 三温糖	白菜 小松菜 人参 玉葱 長葱 さやいんげん	677	28.3	837	32.3				
19	火	○	ごはん		《メキシコりょうり》 メキシカンライスのぐ	ポソレふう スープ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	白飯 ジャが芋 油 砂糖	玉葱 人参 コーン キャベツ セロリー にんにく 青ピーマン レモン果汁 大根 カットトマト	608	24.8	782	30.6				
20	水	○	ドライカレー		《クリスマスこんだて》 コーンサラダ (かんきつドレッシング) フライドチキン クリスマスケーキ	ドライふう ホワイトソース	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 生クリーム フライドチキン	ドライカレー バター 油 ドレッシング メソンドノエル (中) サンタさんのチョコケーキ作り	人参 玉葱 コーン フロッコリー キャベツ 胡瓜	738	27.0	941	31.8				
13回										平均栄養量				655	25.4	841	31.2
※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

12月を迎え、今年も残すところあと1ヶ月になりました。気温もぐっと下がり、寒さが増してきましたが、風邪に負けず、元気に過ごしたいものです。手洗いうがいなどの予防を忘れず、過ごしましょう。

19日 メキシコの料理献立

メキシコ料理は、昔から住んでいた民族(アステカ族、マヤ族)の料理を土台として、移住してきたスペイン料理の影響を受けた料理が特徴です。



ポソレ...

メキシコの定番料理で、ジャイアントコーンなど野菜や豚肉がゴロゴロ入ったスープです。給食ではジャイアントコーンの代わりにひよこ豆を使用します。オレガノが風味付けに入った独特な味のスープです。

メキシカンライス...

「メキシカンライス」はトマトやトマトソースなどと野菜や肉と一緒に炊き込んだ赤色の米料理です。

祝1周年

11月29日(水)で、給食のご飯全てが『谷津田米』になってから1年になりました!

『谷津田米』は、なだらかな丘陵地間に広がる「谷津田」で、ため池の水を利用して作られたお米です。滑川町では、この「谷津沼農業」による米作りが続けられており、令和4年度日本農業遺産に認定されました。

また、令和3年11月23日の新嘗祭(にいなめさい)では、皇室献上米に選ばれ『谷津田米』が献上されました。学校給食では、「滑川町谷津田米生産者組合」の皆さんのご協力のにより、令和4年11月29日から、給食のご飯は全て『谷津田米』を使用することができます。



ぜひ、感謝の気持ちを持ち、美味しい『谷津田米』を味わってください。



滑川町マスコットキャラクター タマちゃん