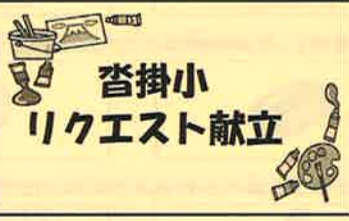


令和5年 12月分 献立予定表 (16回)

太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
1	金	ごはん 牛乳 いわしのうめ きんぴらごぼう はくさいとなまあげのみそしる		牛乳				ごはん 砂糖 でんぷん	620 25.2 2.8	760 29.0 3.4
4	月	ごはん 牛乳 やきにくふうメンチカツ ひじきに こんさいスープ		牛乳			たまねぎ りんご	ごはん パン粉 でんぷん 油 砂糖 小麦粉	717 25.8 2.2	873 30.3 2.7
5	火	しょくパン ★ミルククリーム 牛乳 かぼちゃグラタン カリフラワーサラダ はるさめスープ ※にゅうさんきんデザート		牛乳				パン ミルククリーム マカロニ 小麦粉 砂糖 油 バター	685 21.7 2.8	789 25.2 3.5
6	水	ごはん 牛乳 ルーローハン ちゅうかふうたまごスープ たいわんさんバナナ	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ しょうが えのきたけ	ごはん 砂糖 油 でんぷん ごま油	756 23.5 2.7	905 28.3 3.4
7	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ) たらのフリッター(2) れんこんサラダ	なると ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが もやし たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ	しょうが もやし たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ	ソフトめん 油 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 米粉	616 23.4 3.7	774 28.3 4.6
8	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ ★だいこんおろしソース キャベツとまめのサラダ あぶらあげとしめじのみそしる	とり肉 ぶた肉	牛乳		たまねぎ だいこん りんご にんにく	たまねぎ だいこん りんご にんにく	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖	640 26.3 1.6	774 29.9 1.9
11	月	ちゅうかどん 牛乳 (ごはん ちゅうかどんのぐ) プレーンオムレツ はなやさいサラダ	ぶた肉 いか 生あげ なると	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい	にんにく しょうが たまねぎ はくさい	ごはん 砂糖 油 でんぷん ごま油	737 30.8 2.5	910 36.6 3.0
12	火	ごはん 牛乳  沓掛小 リクエスト献立	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	ナン 油 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 砂糖 マーガリン	821 25.6 3.2	958 29.8 4.0
13	水	ごはん 牛乳 いわしのさんがやき にくじゃが たくあんときゅうりのあえもの	ぎよ肉すりみ いわし みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん じゃがいも じゃがいも 油 ごんにゃく 砂糖	664 23.4 2.9	819 26.9 3.6
14	木	ほうとううどん ※はっこう乳 (ソフトめん ほうとうじる) ごぼうサラダ りんごおやき	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ソフトめん 油 砂糖 ごま	657 19.7 2.3	842 25.2 2.9

【お知らせ】 12月分給食費の口座振替は12月25日(月)です。残高の確認をお願いします。

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
15	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	805 27.6 2.4	973 33.4 2.8
		ピザポテトはるまき		チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 でんぷん 小麦粉	油		
		マーボードウフ	ぶた肉 大豆 味噌 とうふ とり肉		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ	でんぷん	油 ごま油		
		アスパラとチーズのサラダ		チーズ	アスパラガス					
18	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	611 22.9 2.4	770 27.9 3.1
		けいちゃんやき	と牛肉 味噌		にんじん	にんにく キャベツ ピーマン とうもろこし		油		
		ほうれんそうのサラダ	まぐろ		にんじん ほうれんそう	もやし				
		はくさいとぶたにくのスープ	ぶた肉		にんじん	しょうが えのきたけ はくさい ねぎ		油		
19	火	コッパン 牛乳		牛乳				パン	564 24.0 3.6	675 28.4 4.4
		ラビオリ	とり肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	油		
		チキンサラダ ●ドレッシング	とり肉			キャベツ きゅうり		ごま		
		ポテトとまめのスープ	ベーコン 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油		
20	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	542 20.7 1.6	666 23.5 2.0
		さけのしおこうじつけやき	さけ							
		やさいのあさづけ			にんじん	はくさい きゅうり				
		しょうがいりぼかぼかみそしる	とうふ 味噌 油あげ		こまつな	キャベツ だいこん しょうが				
21	木	きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きのこじる)	とり肉 油あげ	牛乳		しいたけ しめじ ねぎ はくさい なめこ	ソフトめん 砂糖	油	684 24.7 2.9	849 30.2 3.6
		ちくわのいそべあげ	ぎよ肉すりみ	あおさ			でんぷん 砂糖 小麦粉	油		
		ナタデココフルーツあえ				みかん もも マスカット パインアップル	ナタデココ 砂糖			
		ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシチュー)	ぶた肉	牛乳 クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油		
22	金	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ			721 19.7 2.0	884 23.5 2.4
		※クリスマスケーキ	とう乳 大豆				砂糖 米粉 でんぷん	油 ココア		

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

12月6日(水)台湾献立

「魯肉飯(ルーローハン)・台湾バナナ」

6日(水)に台湾から届いた「台湾バナナ」を提供します。それにちなみ、台湾献立を取り入れました。

「魯肉飯(ルーローハン)」は台湾の代表料理のひとつで、甘辛く煮込んだ豚肉を煮汁ごとごはんにかけてたものです。本場の台湾では「五香粉(ウーシャンフェン)」という香辛料、八角・シナモン・花椒(ホアジャオ)・グローブ・陳皮などの5種類のスパイスをブレンドしたものをいれます。

現在、茨城県では、笠間市を中心に台湾との交流拡大に向けて、台湾産の食品を積極的に取り入れる取り組みを進めています。

「魯肉飯(ルーローハン)」と「台湾バナナ」をお楽しみに☆



減塩の日(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

大晦日3択クイズ

- Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?
- ① 湯を温める
② 月が隠れる
③ 家の中に隠れる
- Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?
- ① 丸い実
② 豆型の実
③ 半月型の実
- Q3 魏代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?
- ① 縄文時代
② 平安時代
③ 江戸時代
- Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?
- ① 長生きする
② 子どもを産む
③ 頭が良くなる
- Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?
- ① アジ
② ブリ
③ ウナギ

①=40 (1) ②=30 (2) ③=20 (3) ④=10 (4) ⑤=0 (5)



2/27