令和5年度

12月 献立予定表

大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

○カメマークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！

○毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは，食育の日に和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。

★牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 幼	栄養価 小	栄養価 中	給食のない幼稚園学校
1	金	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き ナムル かきたま汁	豚肩ロース肉 赤みそ　たまご 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン	しょうが　緑豆もやし ホールコーン にんにく　ねぎ 干しいたけ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　片栗粉	ごま油　ごま	－	602 26.0 21.9 2.8	762 31.3 25.4 3.6	にじの子幼
4	月	ごはん	ハンバーグのオニオンソースがけ **れんこんサラダ** コンソメスープ	ハンバーグ ツナ水煮 バラベーコン	牛乳	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　りんご ピューレ　れんこん きゅうり　キャベツ セロリ	米 強化米(ﾋﾞﾀﾐﾝB群) 三温糖	ごま 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	538 21.3 20.9 2.0	645 23.8 22.2 2.3	831 29.3 26.8 3.0	
5	火	つや姫 ごはん	ほっけの照り焼き **豆もやしの煮物** とん汁	ほっけ　油揚げ 豚もも肉 木綿豆腐　赤みそ	牛乳	にんじん	だいずもやし キャベツ　ごぼう だいこん　ねぎ	米　しらたき 三温糖　さといも 板こんにゃく	米油	481 25.3 17.1 2.3	590 28.7 19.0 2.9	746 34.7 21.9 3.5	
6	水	ココアパン	チーズオムレツ パンポテサラダ ミネストローネ	チーズオムレツ ロースハム 大豆　バラベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ　きゅうり ホールコーン キャベツ　にんにく	ココアパン じゃがいも マカロニ	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	530 19.0 24.8 2.4	687 23.3 29.7 3.2	889 28.9 37.8 4.4	
7	木	わかめ ごはん	★古川西小中リクエスト給食 ヤンニョムチキン 春雨サラダ ＡＢＣマカロニスープ	鶏むね肉 ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく　きゅうり 緑豆もやし　キャベツ たまねぎ　セロリ	米　片栗粉 三温糖　上白糖 緑豆はるさめ マカロニ	大豆油　ごま ごま油	436 12.9 12.9 2.9	598 26.7 15.3 3.6	758 32.1 17.3 4.2	
8	金	**麦ごはん**	三本木産のキウイフルーツです♪ ぶた丼の具 もやしのゆかり和え なめこ汁　キウイフルーツ	豚もも肉　木綿豆腐 赤みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん 赤しそ	たまねぎ　ねぎ グリンピース 緑豆もやし　きゅうり なめこ　だいこん キウイフルーツ	米　押麦 しらたき 三温糖　上白糖	米油　ごま	478 23.5 15.2 2.3	591 28.5 17.3 2.7	744 34.7 19.8 3.6	
11	月	**玄米入りごはん**	すずかけしゅうまい(幼小2個・中3個) ビーフンソテー もやしのみそスープ	しゅうまい バラベーコン 豚もも肉　赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ　たまねぎ 緑豆もやし　ねぎ	米　金のいぶき玄米 ビーフン じゃがいも	米油　ごま	488 18.6 15.6 2.2	589 21.3 16.8 2.6	762 26.7 20.1 3.4	
12	火	ごはん	もうかざめの竜田揚げ **すき昆布と大豆の煮物** みそけんちん汁	もうかざめ竜田揚げ 油揚げ　大豆 木綿豆腐　赤みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	緑豆もやし　だいこん ごぼう　ねぎ	米　しらたき 三温糖 つきこんにゃく	大豆油　米油	456 22.6 17.1 1.8	560 25.4 19.6 2.2	715 30.9 22.6 2.7	
13	水	**麦ごはん**	チキンカレー　**まめまめサラダ** ヨーグルト	鶏むね肉　鶏もも肉 大豆　ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　えだまめ りんごピューレ ホールコーン キャベツ	米　押麦 じゃがいも	米油 ドレッシング	656 22.7 25.5 2.0	788 26.5 28.8 2.3	968 31.5 33.0 2.9	
14	木	ゆきむすび ごはん	★特別栽培米給食 ★食育の日 ぶた肉のごまみそ焼き 筑前煮 えのきと大根のみそ汁	豚肩ロース肉 赤みそ　鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが　たけのこ れんこん　干しいたけ ごぼう　えのきたけ だいこん　ねぎ	米　上白糖 板こんにゃく 三温糖	ごま　米油 ごま油	553 26.5 23.6 2.2	666 29.9 25.3 2.6	833 36.1 29.5 3.4	
15	金	ピラフ	◆クリスマス給食 フライドチキン ツナマヨサラダ オニオンスープ　セレクトデザート	ウィンナー フライドチキン ツナ油漬 バラベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　きゅうり キャベツ　エリンギ ホールコーン	米　じゃがいも セレクトデザート	米油　大豆油 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	チョコケーキを選んだ人 679 26.1 28.2 3.2 いちごケーキを選んだ人 681 25.9 27.7 3.2 ｶｯﾌﾟﾃﾞｻﾞｰﾄを選んだ人 677 25.3 24.8 3.2	717 27.2 30.8 3.5 719 27.0 30.3 3.5 715 26.4 27.4 3.5	777 30.6 34.4 4.2 779 30.4 33.9 4.2 775 29.8 31.0 4.2	
18	月	ごはん	干草焼き　**五目きんぴら** あぶらふのみそ汁 のりふりかけ	たまご　豚もも肉 さつま揚げ　赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ　ごぼう れんこん　ねぎ ぶなしめじ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　片栗粉 しらたき じゃがいも　油麩	米油　ごま	494 20.8 16.6 2.3	616 25.1 19.0 2.7	779 30.0 22.0 3.3	古川西小中
19	火	ごはん	◆冬至給食 いわしの梅煮 かぼちゃの甘がらめ とりごぼううどん　ゆずゼリー	鶏もも肉　なると	牛乳 いわし	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう　ねぎ	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 片栗粉　三温糖 うどん　ゆずゼリー	大豆油　ごま 米油	597 21.9 15.8 1.8	697 24.7 16.3 2.1	846 29.8 17.9 2.6	古川西小中
20	水	米粉パン	チキンガーリックソテー だいこんとツナのサラダ 和風米粉シチュー	鶏もも肉　ツナ水煮 赤みそ	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく　だいこん きゅうり　たまねぎ はくさい	米粉パン じゃがいも　米粉	オリーブ油 ドレッシング 米油	487 29.8 19.1 2.3	623 35.5 22.4 3.0	781 43.4 26.9 3.9	古川西小中
21	木	スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト	たまねぎ　きゅうり マッシュルーム ホールコーン キャベツ　りんご パイン　モモ　バナナ	スパゲティ 上白糖	米油 ドレッシング	520 17.3 16.2 2.4	618 20.1 18.3 2.9	740 23.5 20.7 3.6	古川西小中
22	金	ごはん	豚肉のバーベキューソース **かみかみサラダ** コーンクリームスープ	豚肩ロース肉 さきいか バラベーコン	牛乳	にんじん こまつな	りんごピューレ たまねぎ　きゅうり キャベツ　ねぎ ホールコーン クリームコーン	米　強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 上白糖　片栗粉	ごま　ごま油	－	620 24.6 21.3 2.3	779 29.3 24.4 2.7	にじの子幼 古川西小中

☆栄養価は『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』で計算しています。
☆学校行事や物資等の都合により，献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

12月の地場産野菜

○さん・サンフラワー会，ポテトの会，こんの農園の野菜を使用しています。
はくさい,ねぎ，だいこん，きゅうり，かぼちゃ，れんこん,キウイフルーツ　など

○その他の地場産物
大豆，しょうゆ，みそ，豆腐，油揚げ，ぶた肉，たまご，すずかけしゅうまい　など

～給食費口座振替日のお知らせ～

8期　1月4日（木）

残高のご確認をお願いいたします。