12月 献立表

（中学校17回）

奥多摩町学校給食センター

2023	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの（黄色）	血や肉になるもの（赤）	体の調子を整えるもの（緑）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	メモ
1 金	ごはん 和風オムレツ もやしの和風サラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 奥多摩汁	○		こめ 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	牛乳 鶏肉 だいず 卵 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	747 32.8	今年もあと1か月。寒さも日に日に増しますが、風邪などをひかないように、運動、食事、休養を大切にして過ごしましょう。
4 月	食パン ツナカレーペースト 大根のピクルス 肉団子入りクリームシチュー	○		パン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも バター 油 小麦粉	牛乳 まぐろ ひよこまめ 生クリーム	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん パセリ	751 28.4	**4日（月） ツナカレーペースト** ツナ、たまねぎ、マヨネーズ、カレー粉などを炒めて作ります。 食パンにのせて食べてみてください。
5 火	ごはん 鯖の胡麻ダレかけ ほうれん草の磯和え じゃがいもとわかめの味噌汁	○		こめ ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 さば のり わかめ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	685 28.5	**5日（火） ほうれん草の磯和え** ほうれん草は、冬が旬です。 冬にとれるほうれん草は甘く、夏にとれるものの3倍のビタミンCを含んでいます。
6 水	厚揚げのスタミナ丼 大根ときゅうりのピリッと漬け 菊花みかん	○		こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉 だいず 生揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり だいこん みかん	711 29.5	**6日（水） 厚揚げのスタミナ丼** 厚揚げは、水を切った豆腐を揚げたものです。水気を切った分だけ栄養素が凝縮されているので、鉄やカルシウムが豆腐よりたくさん含まれます。
7 木	ごはん 鶏とさつまいもの揚げ煮 白菜と人参のお浸し（醤油） 卵スープ	○		こめ でん粉 油 さつまいも 砂糖	牛乳 鶏肉 かつお節 卵	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう	788 28.2	
8 金	カレーライス こんにゃく入りサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 青のりビーンズ	○		こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖 でん粉	豚肉 牛乳 だいず あおのり	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	866 29.6	**8日（金） 青のりビーンズ** 大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、栄養がたっぷり含まれています。大豆の栄養には、たんぱく質やビタミンB1などがあります。
11 月	食パン 豆腐ナゲット じゃがいものカレー炒め イタリアンスープ	○		パン でん粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏肉 卵	たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん マッシュルーム	706 32.5	**11日（月） イタリアンスープ** 溶き卵にパン粉を混ぜたものをスープに流し込みます。パン粉に卵がくっついて、ふわふわになります。
12 火	ごはん 白身魚フライ（ソース） 大根の煮物 豆腐とほうれん草の味噌汁	○		こめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖	牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐	だいこん さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん	726 31.2	**12日（火） 大根の煮物** 大根は秋～冬にかけて旬です。1本の大根でも部位によって味が違います。上の部分は辛みが少なく、下の部分は辛みが多くなっています。
13 水	ごはん 白菜ハンバーグ キャベツときゅうりの浅漬け えのきともやしのみそ汁	○		こめ パン粉	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん えのき もやし	680 29.9	**13日（水） 白菜ハンバーグ** 給食センターで手作りしています。みじん切りにした白菜とお肉などを混ぜてから形を作り、オーブンで焼き上げます。
14 木	スパゲティ・ミートソース 大根サラダ（ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 菊花みかん	○		スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 だいず 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり レモン みかん	783 31.0	**14日（木） 大根ｻﾗﾀﾞ（ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）** 大根サラダのドレッシングは、バジルパウダーが入ったイタリア風のドレッシングです。
15 金	ごはん いかの味噌マヨ焼き 肉じゃが キャベツと大根の味噌汁	○		こめ マヨネーズ じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	牛乳 いか 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん	747 32.2	
18 月	シュガートースト ツナコーンソテー ABCスープ ヨーグルト	○		パン マーガリン 砂糖 マカロニ	牛乳 まぐろ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう	690 27.0	**18日（月） シュガートースト** マーガリンとグラニュー糖をしっかり混ぜ合わせて、一つ一つ調理員さんの手でパンに塗ってから焼き上げています。
19 火	ごはん（おかかふりかけ） ししゃもフライ（2）（ソース） もやしの炒め物 切干大根の味噌汁	○		こめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく	かつお節 牛乳 ししゃも 生揚げ	もやし にんじん たまねぎ しいたけ 切干しだいこん ねぎ	756 28.6	**19日（火） ごはん（おかかふりかけ）** おかかふりかけは給食センターで手作りしています。ごはんにかけて食べましょう。
20 水	チキンガーリックライス 鶏肉のバジル焼き クリスマスサラダ ミネストローネ	○		こめ バター 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 牛乳 かまぼこ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	692 30.6	**20日（水）【クリスマス献立】** 12月25日はクリスマスです。世界各地でさまざまな祝い方をします。給食ではサラダに星形のかまぼこを入れました。
21 木	わかめご飯 ちくわの磯辺揚げ（2） 白菜のゆず風味 冬至の味噌汁	○		こめ 小麦粉 油 砂糖	わかめ 牛乳 ちくわ あおのり 油揚げ	はくさい にんじん ゆず かぼちゃ だいこん れんこん	718 24.6	**21日（木）【冬至献立】** 12月22日は冬至（とうじ）です。かぼちゃや小豆、「ん」のつくものを食べ、ゆず湯に入る風習があります。
22 金	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 豆もやしのナムル 春雨スープ	○		こめ 油 砂糖 こんにゃく はるさめ	牛乳 豚肉 生揚げ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ だいずもやし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	728 28.8	**22日（金） 厚揚げと豚肉のみそ炒め** みそは、麹（こうじ）、大豆、塩を使って作る発酵食品です。米麹を使うと米みそ、麦麹を使うと麦みそになります。
25 月	肉味噌丼 白菜のごまあえ おかかポテト	○		こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも バター	豚肉 だいず 牛乳 かつお節	にんじん 青ピーマン たけのこ はくさい	772 30.6	

◎今月の給食費は1月4日木曜日に引き落としとなります　口座残高のご確認をよろしくお願いいたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば）について食材料を明記しています。（アンダーラインで表示）