



## 12月 献立表

\*センター\*

給食回数  
18回  
棟東村学校給食センター

日	曜	献立名			材料名						エネルギー (Kcal 1)	たんぱく質 (g)
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	月	ご飯	牛乳	チキンハヤシライス 大根サラダ	とりにく	きゅうにゅう なまきりーム わかめ	にんじん トマトかん	たまねぎ エリンギ コーン、きゅうり だいこん	こはん じゅがいも さとう こめこ	サラダあぶら やさしいっぱいわふ うドレッシング	748	25.6
2	火	ご飯	牛乳	たらの甘酢あんかけ 塩昆布あえ 小松菜のみそ汁	たらうなみんつき あぶらあけ とうふ	きゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	チャベツ、もやし えのきだけ だいこん	こはん さとう かべりこ さといも	サラダあぶら こまあぶら いりこま	758	28.9
3	水	ココア揚げパン	牛乳	ツナの和風スパゲッティ プロッコリーサラダ	ベーコン ツナ	きゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン さとう スパゲッティ	サラダあぶら イタリアンドレッシ ング	789	28.7
4	木	ご飯	牛乳	焼きしゅうまい①②② 八宝菜 あんにん	ポークしゅうまい ひじにく いか さとうあけ なると	きゅうにゅう	にんじん テンゲンサイ	チャベツ たまねぎ のこ しいだけ めやし ももかん みかんかん ハイキンかん	かたくりこ あんにんどうふ	サラダあぶら こまあぶら	753	27.5
5	金	うどん	牛乳	きつねうどん汁 ちくわの天ぷら①①② 有機野菜のごまあえ	ひじにく あぶらあけ やきくわ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しこだけ ねぎ たいこん	うどん さとう でんぶらこ	サラダあぶら すりこま	771	30.0
8	月	ご飯	牛乳	ピビンパ ← ミルメーク ナムル コーヒー	ひじひにく だいす とうふ なると	きゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ごぼう こんにゃく だまねぎ ねぎ	こはん さとう ミルメークココ ピー	サラダあぶら いりこま こまあぶら	749	29.2
9	火	ご飯	牛乳	さんまのみぞ煮 おひたし じゅがいもののそぼろ煮	さんまのみぞに とりひにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり こんにゃく たまねぎ	こはん じゅがいも さとう	サラダあぶら	765	30.0
10	水	チョコチップパン	牛乳	オムレツティソースかけ ボトフ みかん (幼少1/2)	オムレツ ワインナー	きゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ だいこん みかん	チョコチップバ ン さとう じゅがいも	サラダあぶら	769	29.0
11	木	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース わら屋ソラダ 豚汁	ハンバーグ ツナ かつおぶし ひじにく とうふ	きゅうにゅう わかめ	プロッコリー にんじん	だいこん チャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく	こはん さとう かべりこ さといも	サラダあぶら	783	32.2
12	金	背割りコッペパン	ショア	フランクフルトケチャップソース わかめサラダ かぼちゃのボタージュ	フランクフルト	ショア きゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん かぼちゃ ハセリ	チャベツ たまねぎ	コッペパン さとう こめこ	わふこまドレッシ ング サラダあぶら	752	26.0
15	月	ご飯	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ	ひじにく	きゅうにゅう スキムミルク	にんじん プロッコリー あかビーマン	たまねぎ キヤベツ コーン	こはん じゅがいも さとう	サラダあぶら やさしいっぱいわふ うドレッシング	764	22.1
16	火	カミカミ献立 ご飯	牛乳	あじの磯辺フライ こんにゃくの炒め煮 じゅごぼう汁	あじのいそべフライ イ さつまあげ とんこく とうふ あぶらあけ	きゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	こはん さとう さといも	サラダあぶら ごまあぶら	757	30.0
17	水	中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 蒸頭 (幼1/2カット) パンパージサラダ	ひじひにく なると たまご ささみフレーク	きゅうにゅう	にら にんじん	ねぎ コーン チャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら パンパージドレッシ ング	759	37.9
18	木	日本の味巡り ～和歌山県～ ご飯	牛乳	とふのそぼろ丼の具 ぱりぱり揚げ とんこつ 僧兵汁	ひじひにく こうとうふ ひじにく とうふ あぶらあけ	きゅうにゅう	にんじん	えだまめ たくあん キヤベツ だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ	こはん さとう さといも	サラダあぶら	747	30.2
19	金	食パン	牛乳	チキンナゲット①②② ボテサラダ コンソメスープ いちごジャム	チキンナゲット ベーコン	きゅうにゅう	にんじん ハセリ	きゅうり コーン たまねぎ はくさい	しょくパン じゅがいも さとう いちごジャム	サラダあぶら ノンエッグマヨネー ズ	750	23.4
22	月	冬至献立 わかめご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ゆず風味サラダ けんちん汁	かぼちゃひきにく フライ とうふ あぶらあけ	わかれ きゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こはん さといも	サラダあぶら ゆずふうみドレッシ ング サラダあぶら	777	21.3
23	火	ご飯	牛乳	焼きぎょうざ①②② 塩中華サラダ マーボー豆腐	やきぎょうざ ひじにく とうふ	きゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり ねぎ たまねぎ	さとう かたくりこ	しおちゅうかドレッシ ング サラダあぶら ごまあぶら	787	32.0
24	水	クリスマス献立 ロールパン	牛乳	もみの葉ハンバーグトマトソースかけ 白菜のクリーム煮 クリスマスカップデザート	もみのきハンバ ーとりにく	きゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ コーン はくさい	ロールパン さとう こめこ クリスマスデザ ート	サラダあぶら	805	27.9

(先生方へ)12月のクラス分けはありません。

12日のジョアは、業者による容器回収があります。  
お手数おかけしますが、よろしくお願ひいたします。

## \* 今月の棟東村の食材 \*

生しいたけ、さといも、白菜、大根  
長ねぎ、プロッコリー、はくせい、キャベツ

平均値	766	28.4
基準値	830	27~42

\*12月平均(その他)  
脂質 24.3g 塩分 3.3g

## \* 12月の行事食 \*

カミカミ献立 (16日)  
日本味めぐり～和歌山県～ (18日)  
行事食①: 冬至献立 (22日)  
行事食②: クリスマス献立 (24日)

## ★18日 日本味めぐり 和歌山県の料理を紹介します!

## ●とふのそぼろ丼

高野豆腐が主役のそぼろ丼です。「とふのこ」とは高野豆腐を作るときに切りくすのこと、カルシウムや鉄が豊富です。また、和歌山県は高野豆腐の生産が盛んな地域で、家庭料理や給食で広く親しまれている食材です。

## ●ぱりぱり揚げ

和歌山県の北部地域で古くから栽培されている「紀州大根」という歯ごたえの良い伝統野菜があり、漬物にとても適しています。和歌山県では、その紀州大根を漬けた「紀の川漬け」が親しまれています、「はりはり」とした食感が特徴です。給食では、「紀の川漬け」をイメージした漬物が入った和え物を作りました。

## ●僧兵汁

僧兵汁は、和歌山県やその周りの地域で知られているみそ味の具だくさん汁です。修行僧がスタミナをつけるために食べていたのが由来とされています。

## ★おしらせ★

