

学校給食献立予定表 《小学校》

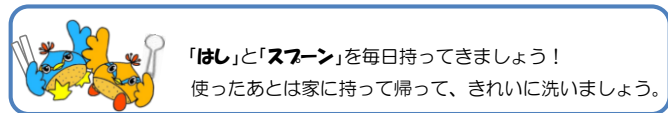
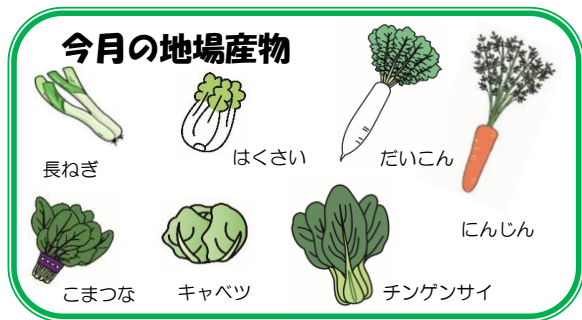


令和4年12月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るもとなる食品	エネルギーのもとなる食品	体の調子を整えるもとなる食品	1人1日 kcal	たんぱく質 g	備考
1	木	コッペパン スライス	★ニョッキのスープ チリドッグ	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	コッペパン ジャがいも かぼちゃニョッキ 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ	659	24.3	★いつもはポテト味のニョッキですが、今回はかぼちゃ味のニョッキです。
2	金	ごはん	イカと大根の煮物 豚肉の生姜炒め ★小魚	牛乳 さつまあげ いか 豚肉 小魚	ごはん さといも 砂糖 油	にんじん だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ にんにく	585	35.0	★小魚はよくかんで食べましょう。
5	月	ごはん	きのこけんちん汁 ★さばのごまみそだれかけ りんご	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 油あげ さば みそ	ごはん 油 砂糖 いりごま でんぷん	にんじん だいこん こんにゃく しめじ えのきたけ 長ねぎ りんご	637	29.2	★魚の骨に注意して食べましょう。
6	火	スパゲティ	★ナポリタンの汁 コーンフライ	コーヒーミルク 豚肉 ウインナー	スパゲティ バター 油 砂糖 コーンフライ	たまねぎ にんじん トマト セロリー ピーマン	656	22.5	★ナポリタンは、海外の料理ではなく、日本発祥の料理です。
7	水	ごはん	ほうれん草のクリーム煮 チキンとチーズの オープン焼き	牛乳 豚肉 ベーコン チキンとチーズのオープン 焼き チーズ	ごはん バター 小麦粉 ジャがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草	660	28.9	
8	木	ごはん	さつま汁 ハンバーグのおろしかけ シークワサータルト	牛乳 鶏肉 みそ 油あげ ハンバーグ	ごはん さつまいも 油 砂糖 シークワサータルト	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	684	24.7	
9	金	麦ごはん	チキンカレー ★杏仁豆腐入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	麦ごはん バター ジャがいも 杏仁豆腐	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃 白桃	616	20.0	★杏仁豆腐は、中国発祥のデザートで、あんずの種子のなかの「仁」をすりつぶしたものをうい、作られています。
12	月	ごはん	五目ワタンスープ 棒餃子（1ぼん） ヨーグルト	牛乳 鶏肉 かまぼこ 棒餃子 ヨーグルト	ごはん ワンタン ごま油 油	にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ	603	22.1	
13	火	わかめごはん	白菜のみそ汁 ひじきとベーコンの炒り煮 プチまるチーズ（2こ）	牛乳 みそ 豆腐 ベーコン ひじき ちくわ油あげ チーズ	わかめごはん 油 砂糖 いりごま	白菜 こまつな 長ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	659	26.6	
14	水	★ビタパン	ボークビーンズ チーズオムレツ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー チーズオムレツ	ビタパン 油 ジャがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	586	25.7	★ビタパンは、中近東でよく食べられているサンドウィッチ用のパンです。おかずを挟んで食べてみてください。
15	木	ごはん	かきたまみそ汁 ★さわらの照り焼き ★ゆずゼリー	牛乳 みそ わかめ 卵 さわらの照り焼き	ごはん ジャがいも 油 ゆずゼリー	にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	572	26.6	★魚の骨に注意して食べましょう。 ★毛呂山町産の桂木ゆずを使用したゼリーを提供します。
16	金	ごはん	マーボー豆腐 ★肉まん	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 でんぷん 肉まん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	644	26.0	★埼玉県産の豚肉を使用した肉まんを提供します。
19	月	ごはん	えびとビーフンのスープ 豚肉の元気ソースかけ 型抜きレアチーズ(いちこ)	牛乳 鶏肉 えび いか 豚肉 チーズ	ごはん ビーフン でんぷん ごま油 油 砂糖 ラー油	にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが たまねぎ にんにく	594	32.9	
20	火	地粉うどん	鶏南蛮うどんの汁 ★ぶりの甘辛揚げ煮	牛乳 鶏肉 油あげ ぶりの甘辛揚げ煮	地粉うどん 油 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ	653	30.5	★12月20日はぶりの日です。ぶりは出世魚と呼ばれ、成長することによって名前が変わります。
21	水	麦ごはん	日高っ子カレー フライドチキン クリスマスケーキ	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉	麦ごはん 油 ジャがいも でんぷん クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	890	32.9	★クリスマス献立★ フライドチキンとクリスマスケーキを出します。 お楽しみに！！
平均栄養価							647	27.2	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。



冬至(とうじ)とは、1年の中でもっとも日の出ている時間が短い日のことです。今年の冬至は、12月22日(木)です。

冬至には「ん」のつく食べものを食べる習慣があります
(「運」をつけるため)

ナンキン(カボチャ) キンナン キンカン カンテン ウドン(うどん)

ほかにゆず湯にはいったりしますよね。それにちなみ、冬至の1週間前の15日(木)には、ゆずゼリーを提供します。

学校給食献立予定表 《中学校》



令和4年12月

日高市学校給食センター

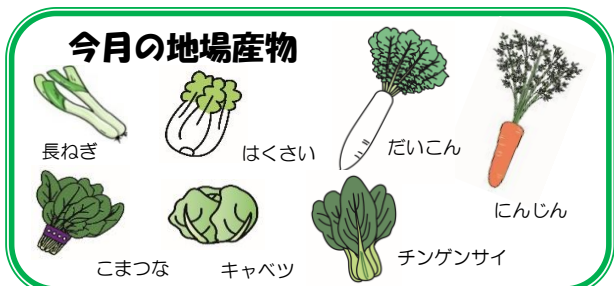
日	曜	主食	おかず	体を作るもとなる食品	エネルギーのもとなる食品	体の調子を整えるもとなる食品	1人1日 kcal	たん 白質 g	備考
1	木	コッペパン スライス	★ニョッキのスープ チリドッグ	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	コッペパン ジャがいも かぼちゃニョッキ 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ	838	30.7	★いつもはポテト味のニョッキですが、今回はかぼちゃ味のニョッキです。
2	金	ごはん	いかと大根の煮物 豚肉の生姜炒め ★小魚	牛乳 さつまいも いか 豚肉 小魚	ごはん さといも 砂糖 油	にんじん だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ にんにく	760	42.7	★小魚も30回を目安によくかんで食べましょう。
5	月	ごはん	きのこけんちん汁 ★さばのごまみそだれかけ りんご	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 油あげ さば みそ	ごはん 油 砂糖 いりごま でんぷん	にんじん だいこん こんにやく しめじ えのきたけ 長ねぎ りんご	823	36.0	★魚の骨に注意して食べましょう。
6	火	スパゲティ	★ナポリタンの汁 コーンフライ	コーヒーマルク 豚肉 ウインナー	スパゲティ バター 油 砂糖 コーンフライ	たまねぎ にんじん トマト セロリー ビーマン	745	25.7	★ナポリタンは、海外の料理ではなく、日本発祥の料理です。
7	水	ごはん	ほうれん草のクリーム煮 チキンとチーズの オープン焼き	牛乳 豚肉 ベーコン チキンとチーズのオープン 焼き チーズ	ごはん バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草	879	38.1	
8	木	ごはん	さつまい ハンバーグのおろしかけ シークワサータルト	牛乳 鶏肉 みそ 油あげ ハンバーグ	ごはん さつまいも 油 砂糖 シークワサータルト	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく 長ねぎ	877	31.8	
9	金	麦ごはん	チキンカレー ★杏仁豆腐入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	麦ごはん バター じゃがいも 杏仁豆腐	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃 白桃	780	26.3	★杏仁豆腐は、中国発祥のデザートで、あんずの種子のなかの「仁」をすりつぶしたものをを用い、作られています。
12	月	ごはん	五目ワンタンスープ 棒餃子（1ぼん） ヨーグルト	牛乳 鶏肉 かまぼこ 棒餃子 ヨーグルト	ごはん ワンタン ごま油 油	にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ	782	28.0	
13	火	わかめごはん	白菜のみそ汁 ひじきとベーコンの炒り煮 プチまるチーズ（3個）	牛乳 みそ 豆腐 ベーコン ひじき ちくわ 油あげ チーズ	わかめごはん 油 砂糖 いりごま	白菜 こまつな 長ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	831	33.7	
14	水	★ピタパン	ポークビーンズ チーズオムレツ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー チーズオムレツ	ピタパン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	707	31.0	★ピタパンは、中近東でよく食べられているサンドウィッチ用のパンです。おかずを挟んで食べてみてください。
15	木	ごはん	かきたまみそ汁 ★さわらの照り焼き ★ゆずゼリー 納豆(たれ・からし付き)	牛乳 みそ わかめ 卵 さわらの照り焼き 納豆	ごはん ジャがいも 油 ゆずゼリー	にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	794	37.4	★魚の骨に注意して食べましょう。 ★毛呂山町産の桂木ゆずを使用したゼリーを提供します。
16	金	ごはん	マーボー豆腐 ★肉まん	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 でんぷん 肉まん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	810	31.9	★埼玉県産の豚肉を使用した肉まんを提供します。
19	月	ごはん	えびとビーフンのスープ 豚肉の元気ソースかけ 型抜きレアチーズ(いちご)	牛乳 鶏肉 えび いか 豚肉 チーズ	ごはん ビーフン でんぷん ごま油 油 砂糖 ラー油	にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが たまねぎ にんにく	763	40.0	
20	火	地粉うどん	鶏南蛮うどんの汁 ★ぶりの甘辛揚げ煮	牛乳 鶏肉 油あげ ぶりの甘辛揚げ煮	地粉うどん 油 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ	803	37.3	★12月20日はぶりの日です。ぶりは出世魚と呼ばれ、成長することによって名前が変わります。
21	水	麦ごはん	日高っ子カレー フライドチキン クリスマスケーキ	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉	麦ごはん 油 じゃがいも でんぷん クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	1081	39.3	★クリスマス献立★ フライドチキンとクリスマスケーキを出します。 お楽しみに！！

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分（チロシン）であり、問題ありません。

平均栄養価

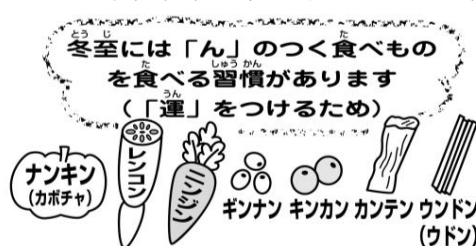
818

34.0



「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！
使ったあとは家に持って帰って、きれいに洗いましょう。

冬至(とうじ)とは、1年のなかでもっとも日のでている時間が短い日のことです。今年の冬至は、12月22日(木)です。



ほかにゆず湯にはいったりしますよね。それにちなみ、