

平成30年 12月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日 曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゚ ょ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか		みどり		きいろ				
				からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実					
4 火	くろパン	とりにく マーメレードソース きゃべたまソテー コーンチャウダー	○	とりにく たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ コーン マッシュルーム	パン マーメレード かたくりこ じゃがいも	あぶら	616	29.9	18.9
5 水	はつがげんまいごはん	ポークカレー かいそうサラダ (ド)	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう スキムミルク わかめ かんてん とさかのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ブルーン きゅうり キャベツ コーン	はつがげんまいごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	694	20.4	20.4
6 木	さとうあげパン	マカロニのミートソースに カラフルサラダ (ド)	○	ぶたにく だいたい おから	ぎゅうにゆう チーズ	ブロッコリー パプリカ トマト にんじん ピーマン	キャベツ コーン こんにやく たまねぎ にんにく	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	636	25.8	26.1
7 金	ごはん	マーボー豆腐 ポークしゅうまい (幼小2中3こ) ブロッコリーのちゅうかあえ	○	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にら にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ きゅうり きくらげ	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ ごま	ごまあぶら あぶら	678	29.2	22.9
10 月	ごはん	さばのしおやき きりぼしだいこんに なめこじる	○	さば ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ だいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	662	28.0	21.1
11 火	みそラーメン いちごぎゅうにゆうのもと <small>中学校1の11月メニュー</small>	チーズインハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ	○	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゆう チーズ こんぶ	にら にんじん	メンマ ねぎ もやし コーン にんにく りんご しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん パンこ さとう	ごま ラー油	637	30.1	16.7
12 水	ごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) もずくスープ (中のみ) ヨーグルト	○	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゆう もずく (中のみ)ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	616	23.0	20.0
13 木	サンドパン	サーモンフライ (ソ) ブロッコリーとペンネのソテー ミネストローネ	シ ョ ア	さけ ウインナー ベーコン だいたい	はっこうにゆう チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	えのきたけ にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	パン パンこ マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら オリブオイル	667	27.1	22.5
14 金	ごはん	にくじゃがに ごぼうサラダ グレープフルーツ	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり ごぼう だいこん グレープフルーツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	636	18.2	17.3
17 月	ごはん のりふりかけ	おやこに おかかあえ さつまいものみそしる	○	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう のり	みつば ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが えのきたけ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	629	23.5	15.8
18 火	ロールパン	ビーンズシチュー こまつなサラダ オレンジ	○	ぶたにく だいたい ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	620	21.8	25.1
19 水	オムライス ごはん チキンライスのぐ うすやきたまご ケチャップ	ABC スープ おたのしみデザート <small>食育の日</small>	○	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	668	21.2	17.8
20 木	とうじうどん (パックうどん) <small>冬至献立</small>	ししゃもフリッター (幼小1中2び) れんこんのきんぴら (中のみ) かたぬきチーズ	○	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゆう ししゃも あおき (中のみ)チーズ	かぼちゃ にんじん	えのきたけ しいたけ だいこん ねぎ れんこん こんにやく	うどん こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	606	22.3	20.6



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎12月分の給食費引き落とし日は12月25日(火)です。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校

下段：中学校

とうじ 「冬至」

12月22日(土)は冬至です。この日は1年の中で太陽が出ている時間ももっとも短い日です。昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。今月は冬至の行事食を紹介します。



「ん」のつく食べもの

にんじん、れんこん、だいこん、うどん(うんどん)など「ん」のつく食べものを冬至に食べると縁起が良いといわれています。



かぼちゃ

かぼちゃは別名で「なんきん」ともいわれ、「ん」のつく食べものです。かぼちゃは長期間保存ができるので、夏の間にとれたかぼちゃを冬至までとっておき、寒い冬をのりきる栄養源とされていました。

ゆず

ゆずは香りが強く、邪気がよってこないといわれています。冬至にはゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入り、身を清めます。