

# 平成29年 12月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター

日/曜	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しよくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか		みどり		きいろ				
				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			
1金	ごはん ふりかけ	だしまきたまご きりぼしだいこんに とんじる	○	たまご ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	だいこん しいたけ こんにやく えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	649	24.8	20.1
5火	くろパン	わふうスパゲティ にくだんご(幼小1個・中2個) ツナサラダ(ド)	○	ベーコン かつおぶし ぶたにく とりにく ツナ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん パプリカ	はくさい たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パンこ	バター ドレッシング	648	26.3	20.0
6水	ごはん	アジフライ(ソ) ひじきサラダ もやしのみそしる	○	あじ だいず あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	670	22.7	31.2
7木	サンドパン	ハンバーグきのこソース キャベツとたまごのソテー ミネストローネ	○	とりにく ウインナー たまご ベーコン だいず	ぎゆうにゆう	トマト にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし コーン にんにく セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	バター あぶら オリーブオイル	664	26.9	28.2
8金	むぎごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ(ド) オレンジ	○	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	662	22.5	18.6
11月	ごはん	さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ けんちんじる	○	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん	はくさい きゅうり こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さといも	ごま ごまあぶら	650	26.2	22.0
12火	みそラーメン <small>中学校3-1 リクエストメニュー</small>	ちくわのいそべあげ カラフルサラダ(ド) シューアイス	ジ ョ ア	ぶたにく みそ ちくわ	はっこうにゆう	にら にんじん ブロッコリー パプリカ	メンマ ねぎ もやし しょうが キャベツ コーン	ちゅうかめん こむぎこ	ごま ラー油 あぶら ドレッシング	691	28.6	18.6
13水	ごはん	マーボーどうふ えびシューマイ(2個) バンサンスー	○	とうふ ぶたにく みそ えび たら	ぎゆうにゆう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ パンこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	674	27.5	23.8
14木	しよくパン いちごジャム	ジャーマンポテト ミートボールとやさいのスープ ぼんかん	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン しめじ ぼんかん	パン ジャム パンこ じゃがいも	バター あぶら	603	20.0	20.0
15金	ごはん	ぶたキムチ だいこんのナムル にらたまスープ	○	ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう	ピーマン にら にんじん	はくさい たまねぎ もやし きゅうり だいこん コーン	ごはん かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら ラー油	604	22.9	17.8
18月	わかめごはん	とりにくのマリネ ABCスープ オレンジ	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい オレンジ	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	676	29.0	17.8
19火	チョコチップパン	かぼちゃのスペインふうオムレツ ポトフ ごぼうサラダ	○	たまご ウインナー	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり だいこん	パン チョコレート さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ドレッシング	601	20.6	26.2
20水	ごはん	ぶりのてりやき やさしいため さといものみそしる	○	ぶり ぶたにく なまあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし だいこん えのきたけ	ごはん さといも	あぶら	604	30.8	16.0
21木	とうじうどん <small>冬至メニュー</small>	わふうきんぴらつつみやき ゆずはくさい	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん	しいたけ しめじ だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ はくさい ゆず	うどん パンこ さとう	ごまあぶら ごま	598	25.3	20.6

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

上段；小学校 下段；中学校

◎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、すべてねつしりしています。

◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。

◎12月の給食費引き落とし日は12月15日(金)・25日(月)です。

☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。



でんとうき ぎょうじしよく  
**伝統的な行事食**  
ねんまつねんし  
～年末年始～

**【冬至】**  
とうじ いちねん  
冬至は一年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願います。かぼちゃは別名で南瓜ともいい、にんじん、れんこん、ぎんなん、う(ん)どんなど、冬至には「ん」が2つつく食べ物を食べると運が呼び込めるといわれています。

**【おせち料理】**  
おせち料理はお正月に食べる料理です。おせち料理には様々な願いが込められています。

くろまめ  
黒豆  
まめに暮らせ  
ますように

たづくり  
田づくり  
たくさんの作物が収穫  
できますように

こぶまき  
昆布巻き  
よろこびのあふれる1年  
になりますように

きんとん  
きんとん  
ゆたかな富をえら  
れますように