

令和5年
12月の予定献立表

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

《欠食予定》
4日 城辺小全学年
6~8日 福嶺小5年・6年
14日 城辺小5年

こ ん だ て	栄養指導目標：風邪に負けない体をつくろう	<p>中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかとなりました。リクエスト給食のアンケート結果を発表します。最後まで友人・先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。</p>			1(金) 新米寄贈																					
	<p>今年も残すところ、後1か月になりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症などへの感染リスクが高まる時期でもあります。冬を元気に過ごすには、手洗い、うがいはもちろんのこと、1日3度の食事をしっかりとることが大切です。食事では、たんぱく質やビタミンACE(エース)を取り入れるように心がけましょう。</p>	<table border="1"> <tr> <th>主食の部</th> <th>おかずの部</th> <th>デザート</th> </tr> <tr> <td>1 わかめごはん</td> <td>1 チーズおから</td> <td>1 チーズだいふく</td> </tr> <tr> <td>2 タコライス</td> <td>2 チキンのバジルチーズやき</td> <td>2 やきシヨコラ</td> </tr> <tr> <td>3 カレーそば</td> <td>3 スンドウブチゲ</td> <td>3 ライチゼリー</td> </tr> <tr> <td>4 ゆかりごはん</td> <td>4 チョコレートクリーム</td> <td>4 かぼちゃムース</td> </tr> <tr> <td>5 みやこそば</td> <td>5 ささみチーズフライ</td> <td>5 べにいもチーズケーキ</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>6</td> <td>6 おいものだいふく</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> </tr> </table> <p>12月の提供は黄色で塗った献立です。1月以降もお楽しみに！</p>	主食の部	おかずの部	デザート	1 わかめごはん	1 チーズおから	1 チーズだいふく	2 タコライス	2 チキンのバジルチーズやき	2 やきシヨコラ	3 カレーそば	3 スンドウブチゲ	3 ライチゼリー	4 ゆかりごはん	4 チョコレートクリーム	4 かぼちゃムース	5 みやこそば	5 ささみチーズフライ	5 べにいもチーズケーキ	6	6	6 おいものだいふく	7	7	7
主食の部	おかずの部	デザート																								
1 わかめごはん	1 チーズおから	1 チーズだいふく																								
2 タコライス	2 チキンのバジルチーズやき	2 やきシヨコラ																								
3 カレーそば	3 スンドウブチゲ	3 ライチゼリー																								
4 ゆかりごはん	4 チョコレートクリーム	4 かぼちゃムース																								
5 みやこそば	5 ささみチーズフライ	5 べにいもチーズケーキ																								
6	6	6 おいものだいふく																								
7	7	7																								
小学校	C 632 P 21.9 F 17.3																									
中学校	C 762 P 25.7 F 19.4																									

こ ん だ て	4(月) 新米寄贈	5(火)	6(水)	7(木) 新米寄贈	8(金) 12/10アロエヨーグルトの日献立
	<p>ナーベラーのみそいため</p> <p>ぶたにくのマヨネーズやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>そうめんじる</p>	<p>バターナッツかぼちゃと チーズのサラダ</p> <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>パイナップル</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>もずくとはるさめのサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>やきそば</p> <p>◎(除去食対応) ちゅうかふう コンスープ</p>	<p>しらたきチャプチェ</p> <p>あかうおのガーリックソテー</p> <p>カルシウム たっぷりごはん</p> <p>とうがん スープ</p>	<p>アロエヨーグルト</p> <p>(むぎごはん) (ガバオライスのぐ)</p> <p>※(除去食者提供無し)(オムレツ) ※除去食対応者はオムレツの提供のみ無し</p> <p>※(除去食者一部提供無し) ガバオライス</p> <p>かんこくふう あざりスープ</p>
小学校	C 746 P 31.3 F 31.3	C 789 P 29.6 F 30	C 601 P 23.2 F 20.5	C 603 P 26 F 19	C 688 P 27.3 F 23.7
中学校	C 923 P 38.3 F 38.1	C 983 P 36 F 36	C 729 P 28.5 F 24.2	C 743 P 31.2 F 22.2	C 831 P 32.8 F 26.8

こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水) ビタミンの日	14(木)	15(金)
	<p>バナナ</p> <p>(めん) (なかみじる)</p> <p>なかみそば</p> <p>あつあげの ちゅうかいため</p>	<p>ぶたにくとだいごんののもの</p> <p>さばのカレーやき</p> <p>カルシウム たっぷりごはん</p> <p>ほうれんそうの みそじる</p>	<p>ゴーラのあまずいため</p> <p>ネーブル</p> <p>キャベツいりつくね</p> <p>むぎごはん</p> <p>きくらげの ちゅうかスープ</p>	<p>《リクエスト給食》 ライチゼリー</p> <p>じゃがいものバジルソテー</p> <p>こくとうミルク あげパン</p> <p>まめと かにかまの スープ</p>	<p>パパイヤサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>(カルシウムたっぷりごはん) (もずくあん)</p> <p>もずくどん</p> <p>にくだんご スープ</p>
小学校	C 678 P 33.8 F 22.4	C 688 P 31.3 F 25.3	C 629 P 21.6 F 19.6	C 670 P 26.3 F 24.5	C 605 P 22.5 F 16.3
中学校	C 825 P 41.5 F 26.7	C 850 P 38.2 F 30.1	C 768 P 26 F 22.9	C 831 P 32.6 F 30.1	C 741 P 27.3 F 19

こ ん だ て	18(月)	19(火) 食育の日~和歌山県~	20(水) ぶりの日	21(木)	22(金) 冬至
	<p>ひじきのあえもの</p> <p>ゴーラいりあぶらみそ</p> <p>むぎごはん</p> <p>◎(除去食対応) たまなー ちゃんぶるー</p>	<p>ごまどうふ</p> <p>みかん</p> <p>とりにくのうめふうみやき</p> <p>たかなごはん</p> <p>しらすの おすいもの</p>	<p>だいごんサラダ</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>カルシウム たっぷりごはん</p> <p>はくさいの あまからに</p>	<p>たまねぎの みそマヨサラダ</p> <p>キャベツのミンチカツ</p> <p>ピタパン</p> <p>アーサの コンソメスープ</p>	<p>さいの目のサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>(むぎごはん) (カレーうどん)</p> <p>かぼちゃカレー</p>
小学校	C 643 P 25.3 F 19.9	C 641 P 28.2 F 23.6	C 691 P 28 F 23.1	C 560 P 23.4 F 23.9	C 723 P 23.6 F 22.6
中学校	C 796 P 30.7 F 23.7	C 802 P 34.4 F 28.1	C 876 P 35.8 F 29.4	C 698 P 29.3 F 29.5	C 893 P 28.2 F 27.4

こ ん だ て	25(月) クリスマス	<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>熊本県山鹿市にある立山農産様より新米を提供いただきました。「森のくまさん」という品種のお米です。おいしさの特徴は、粘り・弾力がありもちもちし、甘みがあることです。</p> <p>*提供日* 12月1日、12月4日、12月7日</p>
	<p>ブロッコリーとポテトのサラダ</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ターメリックライス</p> <p>しろいんげんまめのポタージュ</p>	<p>冬至とかぜの予防</p> <p>冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。</p>
小学校	C 875 P 30.5 F 39.3	
中学校	C 1042 P 35.2 F 44.6	