



12月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
2月	彩の国キャロットピラフ	○	三芳産ほうれん草と根菜のあったかスープ 鶏肉のアップルソースかけ 米粉マカロニのツナサラダ (中のみ) 型抜きシアチーズケーキ (いちご味)	キャロットピラフ、米油、きびざとう、米粉マカロニ	牛乳、豚もも角切り肉、鶏切り身、まぐろ油漬け、型抜きシアチーズケーキ(いちご味)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、えのきだけ、ほうれんそう、生姜、にんにく、アップルソース、きゅうり	634 867	26.7 38.3	
3火	ごはん <small>みかんの日</small>	○	おでん ほっけの冬がすみ焼き みかん	ごはん、きびざとう、じゃがいも	牛乳、結び昆布、うすら卵、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、ホッケの米粕漬	三角こんにゃく、だいこん、みかん	624 766	27.3 34.6	
4水	埼玉産地粉うどん	○	カレー南蛮汁 富(とめ)のさつまいも入り 手作りかき揚げ 三芳やさいの変わり白和え	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、さつまいも、小麦粉、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、なると、焼き竹輪、厚揚げ	にんにく、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、水菜、ほうれんそう	756 951	25.5 32.4	
5木	ごはん	○	三芳産芋の子汁 塩こうじの和風チンジャオロース 揚げごぼうのごま和え	ごはん、里芋、米油、でん粉、小麦粉、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚ももせん切り肉	にんじん、だいこん、しめじ、えのきだけ、にんにく、生姜、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、ごぼう	672 832	27.7 35.1	
6金	ソフトフランスパン	○	クラムチャウダー ハンバーグのマッシュルームソースかけ ブロッコリーのサラダ ★卓上イタリアンドレッシング	ソフトフランスパン、じゃがいも、米油、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、あさり、生クリーム、ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、パセリ、セロリ、マッシュルーム、ブロッコリー、ホールコーン、きゅうり、赤ピーマン	695 937	28.4 37.9	
9月	ごはん	○	富(とめ)のさつまいも入り石狩汁 花豆コロッケ 豚肉とすき昆布の煮物 ★卓上ソース	ごはん、米油、さつまいも、きびざとう	牛乳、鮭角切、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、花豆コロッケ、豚ももせん切り肉、焼き竹輪、すき昆布	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、しめじ、長ねぎ、干しいたけ	732 929	29.3 36.6	
10火	コッパパンスライス	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ ロングウイナー チキン・チリコンカン ●米粉のチョコクレープ	コッパパン、米油、きびざとう、米粉のチョコクレープ	牛乳、鶏小間、ロングウイナー、鶏ひき肉(むね)、大豆	にんじん、マッシュルーム、かぶ、さやいんげん、生姜、キャベツ、にんにく、たまねぎ、トマトピューレー	639 831	28.4 36.7	
11水	中華麺	○	チャーシューメン汁 揚げぎょうざ(2個) 手作りにんじんとレタスの大根サラダ	中華麺、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、焼き豚、なると、ぎょうざ、ショルダーハム(干切)	もやし、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、生姜、だいこん、水菜、にんじん、たまねぎ	599 769	24.3 31.3	
12木	山菜おこわ	○	三芳産白菜と油あげのみそ汁 笹かまの磯辺揚げ (小学1個・中学2個) 三芳産ごぼうとにんじんのきんぴら	山菜おこわ、じゃがいも、米油、小麦粉、白いりごま、きびざとう、ごま油	牛乳、豚小間、高野豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、笹かまぼこ、あおのり	はくさい、ごぼう、にんじん、さやいんげん	621 768	25.9 32.2	
13金	ごはん	○	みんなの三芳カレー 豚肉とエリンギのソテー りんご	ごはん、米油、里芋、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、豚小間	生姜、にんにく、長ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、エリンギ、ホールコーン、りんご	714 870	25.2 30.6	
16月	皿うどん麺	○	中華あんかけ ポークシューマイ(2個) あんにん豆腐	皿うどん麺、米油、でん粉、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、なると、うすら卵、えび、ポークシューマイ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、はくさい、さやえんどう、セロリ、みかん缶、パイン缶、白桃缶	607 807	24.4 30.9	
17火	ごはん	○	じゃが豚キムチ 根菜入りつくね 富(とめ)のいもけんぴ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、さつまいも、グラニュー糖、水あめ	牛乳、豚小間、根菜入りつくね	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ	744 913	24.7 30.2	
18水	フラワーロール <small>オランダ給食</small>	○	エルテンスープ～えんどう豆のスープ～ ローストポーク ヒュッツポット ～牛乳入りじゃがいものつぶし煮～	フラワーロール、米油、きびざとう、水あめ、じゃがいも、バター	飲むヨーグルト、鶏小間、ウイナー、豚切り身、牛乳	たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、パセリ、えんどう豆、生姜、にんにく、アップルソース	599 778	25.9 32.8	
19木	ごはん <small>講座で調理実習を行う献立 (詳細は下部給食日より参照)</small>	○	みそけんちん汁 豚肉のかりん揚げ ひじき入りおひたし	ごはん、米油、里芋、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、ショルダーハム、ひじき、糸けすりぶし	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、生姜、ほうれんそう、もやし	717 895	26.6 33.7	
20金	菜めし <small>22日(日)冬至</small>	○	三芳産かぶのすりながし さばの毛呂山ゆずみそだれかけ かぼちゃのそぼろ煮	菜めし、でん粉、きびざとう、白すりごま、米油	牛乳、肉団子、さばの切り身、赤みそ、鶏ひき肉(むね)	たまねぎ、かぶ、こまつな、ゆずの皮、生姜、かぼちゃ	670 857	28.9 36.0	
23月	フォカッチャ <small>25日(水)クリスマス</small>	○	三芳産かぶのトマトスープ 照り焼きチキン パリジャンツナサラダ ●ケーキ	フォカッチャ、米油、きびざとう、チョコレートケーキ	牛乳、豚小間、ベーコン、鶏切り身、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、セロリ、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	689 868	28.7 38.1	
16回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p>						平均栄養量	670 852	26.7 34.2
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

12月18日は
MIYOSHI
オリンピアド
給食

より詳しい
情報はHPへ

献立表
(給食写真)

食材産地・
放射性物質
測定結果

携帯電話でQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。

今回のオランダ料理

- フラワーロール
▶世界最大の花市場があるオランダにちなんで、花の形をしたパンを提供します。
- エルテンスープ
▶ウイナーや野菜がゴロゴロ入ったえんどう豆のスープです。オランダでは「おふくろの味」として家庭でよく食べられているようです。本場オランダでは、えんどう豆がつぶれるまで長時間かけて煮込みます。
- ヒュッツポット
▶じゃがいも、玉ねぎ、にんじんをゆでてつぶしたものに、牛肉の煮込みまたはベーコンを添えた料理です。今回、給食では、牛肉の煮込みではなく「ローストポーク」を主菜として付け合わせています。酪農が盛んなオランダにちなんで、バターや牛乳を加えて成長期に必要なカルシウムもとれる一品にしました。

健康増進課・給食センター合同事業 「学校給食の人気メニューを作ろう」講座

子どもたちが学校で食べている給食のメニューを、親子で作ってみませんか？
給食センターで働いている管理栄養士と栄養教諭が、安心・安全でおいしい学校給食の「ヒミツ」と、「バランスのよい食事」についてお話しします。

- ◆日時：12月26日(木) 9時00分～13時00分
- ◆場所：中央公民館キッチンスタジオ(併設の学校給食センターも見学)
- ◆内容：・ビデオ『給食センターの1日』上映
・学校給食、バランスのよい食事に関するお話
・調理実習(12月19日(木)の献立内容)
- ◆対象：小中学生親子
- ◆料金：親子で800円(2食分)

申込方法など、詳しい情報は「広報みよし12月号」をご覧ください。

学校給食をもとに、「バランスのよい食事」の考え方をお伝えします。
ご家庭の食事をより充実させ、この冬を元気に乗り切りましょう！
みなさまのご参加を、心よりお待ちしております。