

令和6年12月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	パン ぎゅうにゅう ★てりやきハンバーグ やさいのピーナッツあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン さとう でんぷん ピーナッツ マカロニ じゃがいも	ほうれんそう にんじん きゃべつ たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト にんにく	637 (780)	25.6 (30.6)
3	火	ごはん ぎゅうにゅう するめのかきあげ うのはないり さつまじる	ぎゅうにゅう いか わかめ おから とりミンチ あぶらあげ ちくわ たまご やき豆腐 みそ	◎ごはん てんぷらこ あぶら さとう ◎さつまいも	たまねぎ ◎にんじん しいたけ こんにやく あおねぎ	661 (787)	23.6 (27.4)
4	水	★くろざとうパン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ いためビーフン レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	パン ビーフン くろざとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが もやし きゃべつ しいたけ レタス	633 (759)	26.8 (31.0)
5	木	★たこめし ぎゅうにゅう さかなのてんぷら すろっぽ しめじの ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ひらてん とうふ タラ かまぼこ (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	ごぼう だいこん にんじん しめじ あおねぎ	630 (792)	27.2 (34.1)
6	金	チキンカレー ぎゅうにゅう きゃべつとツナのあまずいため おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ツナ ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ	674 (795)	24.7 (28.1)
9	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき さつまいものサラダ かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン こむぎこ さとう ◎さつまいも マヨネーズ ごまあぶら	◎にんじん きゃべつ ゆず ◎かぶ たまねぎ しいたけ あおねぎ	659 (806)	27.2 (32.4)
10	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに えだまめのフリッター ちりめんきゃべつ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ しらすぼし おきあみ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ でんぷん こめこ	だいこん にんじん こんにやく えだまめ きゃべつ たくあん	656 (823)	23.7 (28.5)
11	水	こめこパン ぎゅうにゅう さけのマリネ きゃべつとベーコンのソテー ★クリームシチュー	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	こめこパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん レモン こまつな きゃべつ パセリ	665 (814)	28.2 (36.1)
12	木	★キムタクごはん ぎゅうにゅう ひらつくね ポイルブロッコリー マヨネーズ たまごとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かまぼこ わかめ とりにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん マヨネーズ	ブロッコリー にんじん きゃべつ たくあん はくさい えのきだけ あおねぎ しょうが	643 (780)	25.6 (30.6)
13	金	ごはん のむヨーグルト さばのなんぶやき だいのごもくに かすじる みかん	のむヨーグルト さば だいのぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ	ごはん さとう あぶら ごま	ごぼう れんこん にんじん こんにやく だいこん あおねぎ みかん	657 (779)	27.7 (33.0)
16	月	ミルクパン(小4~6先生中) ぎゅうにゅう しっぽくうどん オムレツ やさいのさっぱりいため ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	ミルクパン うどん さといも ごまあぶら さとう でんぷん ゼリー	だいこん にんじん しいたけ あおねぎ しめじ きゃべつ ほうれんそう	676 (804)	25.4 (29.0)
17	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに れんこんのいためもの にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とりにく	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら でんぷん	れんこん にんじん あおねぎ しょうが エリンギ しいたけ しめじ うめ たまねぎ	632 (811)	24.4 (31.9)
18	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう フライドチキン コーンサラダ ドレッシング やさいスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン でんぷん からあげこ あぶら ドレッシング ケーキ	きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし セロリー	670 (803)	25.7 (30.7)
19	木	ぶたどん ぎゅうにゅう こまつなのいために とうふのすましじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひらてん とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな エリンギ あおねぎ りんご	648 (766)	26.9 (31.7)
20	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのゆずふうみやき だいこんのそぼろに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さんま ぶたミンチ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん	だいこん にんじん ゆず しょうが かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	632 (760)	23.8 (28.2)
23	月	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ あおのりポテト オニオンスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン	パン さとう あぶら じゃがいも いちごジャム	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし マッシュルーム	641 (784)	27.6 (33.1)

今月の平均	651 (790)	25.9 (31.0)
-------	--------------	----------------

* 中学校3年生のリクエスト献立には
★ _____ を引いています。

★ 今月の神河町産 _____ を引いています。
米・米粉・にんじん・大根・かぼちゃ・里芋・ゆず

★ 3学期の給食開始は
1月8日(水)です

★ 今月の献立より
・13日(金)・・・食育の日献立
今月のテーマは「かぜ予防の献立」です。
・20日(金)・・・冬至の献立
冬至の献立として、「かぼちゃ」や
「ゆず」を使った献立にしています。

< 冬休み 規則正しい食生活で元気に過ごそう!! >

冬野菜を食べよう よくかんで食べよう 朝ごはんを食べよう みんなで楽しく食べよう

★有機栽培米・有機栽培野菜について

今月から3月まで有機栽培米及び有機栽培野菜を活用していきます。

●有機栽培とは？
化学的な肥料・農薬を使わない農法で、環境にやさしい栽培方法と
言われています。
有機栽培米や有機栽培野菜は身体にとっても安心できる食材です。
県の「中播磨農業パワーアップ作戦事業」で栽培に取り組んでいます。

●使用する有機栽培米・有機栽培野菜
お米の品種はコシヒカリで、山田営農と杉宮農が作られました。
野菜は、人参を廣納さん(寺野区)、かぶを山下さん(大河区)、
さつまいもを譜久原さん(大河区)、じゃがいもを中村営農が
作られました。
農薬を使用していないので、虫食いなどの
対策に苦労されながら、手間ひまをかけて
作っていただきました。
12月3日(火)と9日(月)の献立に取り入れる
予定にしています。
◎ _____ で表示しています。
※中村営農のじゃがいもは1月以降に取り入れる予定です。

