令和4年度12月分学校給食献立予定表（玉之浦中学校）

五島市立富江学校給食センター
（Tel 86−1200）

日付	曜日	献立名	主なはたらきと材料名						エネルギーkcal
			血や肉のもとになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		たんぱく質g
			肉・魚・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	塩分 g
1	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		767
		のっぺい汁	とり肉　あつあげ		にんじん	こんにゃく　ごぼう　しいたけ　ねぎ	さといも　じゃがいも　でん粉		32.9
		さばのカレー焼き	さば						2.3
		白菜のサラダ				はくさい　きゅうり	さとう	ごま　油	
2	金	麦ごはん		牛乳			こめ　むぎ		778
		チンゲンサイと卵のスープ	さつまあげ　卵		チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　えのきたけ　しょうが	でん粉		34.0
		ユーリンチー	とり肉			ねぎ　しょうが　にんにく	でん粉　さとう	油	2.9
		三色ナムル			にんじん　いんげん	もやし	さとう	ごま　ごま油	
5	月	とりめし　牛乳	とり肉　うすあげ	牛乳	にんじん	ごぼう　しいたけ	こめ　さとう		781
		和風春雨汁	ぶた肉　さつまあげ		にんじん　こまつな	きくらげ　たまねぎ	はるさめ		32.1
		白花豆コロッケ	しろはなまめ				こむぎこ　パンこ	油	3.5
		ごまドレッシングサラダ				キャベツ　はくさい　とうもろこし	さとう	ごま　油	
6	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ		883
		豚汁	ぶた肉　うすあげ　とうふ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　こんにゃく	さつまいも		32.7
		あじのマヨネーズ焼き	あじ		パセリ			マヨネーズ	2.6
		ブロッコリーのごま酢和え			ブロッコリー	キャベツ　きゅうり	さとう	ごま	
7	水	親子丼（麦ごはん）	とり肉　卵		にんじん	たまねぎ　えのきたけ　ふかねぎ	こめ　むぎ　さとう　でん粉	油	846
		牛乳		牛乳					34.7
		さつまいもと小魚の揚げ煮		にぼし			さつまいも　さとう　水あめ	油	2.9
		野菜のごま和え			こまつな　にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
8	木	麦ごはん　牛乳　チーズ		牛乳　チーズ			こめ　むぎ		797
		ビーフンスープ	とり肉　かまぼこ		にんじん	たまねぎ　はくさい　とうもろこし	ビーフン		35.7
		上対馬とんちゃん	ぶた肉　みそ		にんじん　赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ　にんにく	さとう	油　ごま油　ごま	3.3
		れんこんの中華和え			ほうれんそう	きゅうり　れんこん	さとう	ごま油	
9	金	なかよしカレー（麦ごはん）	牛肉　ぶた肉　とり肉	スキムミルク　牛乳	にんじん　グリンピース	たまねぎ　にんにく　りんご	こめ　むぎ　じゃがいも	マーガリン　カレールウ	890
		牛乳							26.6
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり　とうもろこし	さとう	ごま　ごま油	3.1
		手作りみかんゼリー				みかんジュース　みかん	ゼリーのもと　さとう		
12	月	麦ごはん　牛乳　やきのり		牛乳　やきのり			こめ　むぎ		783
		白玉汁	うすあげ　かまぼこ		こまつな　にんじん	はくさい　えのきたけ	しらたまもち		32.2
		肉みそ納豆	なっとう　ぶた肉		ねぎ		さとう	ごま　ごま油	2.9
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり　れんこん	さとう	ごま油	
13	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ		802
		タンフォアタン	卵		チンゲンサイ	しいたけ　えのきたけ　たまねぎ	でん粉		33.8
		鶏肉と大豆のチリソース	とり肉　大豆		ねぎ	しょうが　たまねぎ　にんにく	でん粉　さとう	油　ごま油	2.8
		もやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま　ごま油	
14	水	米粉パン　牛乳		牛乳			こめこパン		776
		かぶとさつまいものポトフ	ウインナー　とり肉		にんじん	たまねぎ　かぶ	じゃがいも　さつまいも	油	37.1
		白身魚のピザ風焼き	ホキ（魚）	チーズ	パセリ	たまねぎ			3.7
		根菜サラダ			にんじん	ごぼう　れんこん	さとう	ごま　ごま油	
15	木	ごはん　牛乳　みかん		牛乳		みかん	こめ		832
		五目煮豆	大豆　ぶた肉　さつまあげ		にんじん	こんにゃく　ごぼう	じゃがいも　さとう	油	34.5
		いかのかりん揚げ	いか				さとう　でん粉	油	2.4
		白菜の甘酢あえ			こまつな　パプリカ	はくさい	さとう		
16	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ		834
		けんちん汁	とり肉　あつあげ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん　しいたけ	じゃがいも		36.3
		手作り豆腐ハンバーグ	ぶた肉　卵　とうふ			たまねぎ	パン粉　さとう　でん粉		2.8
		こまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ　ごぼう	さとう	ごま	
19	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		848
		カレーうどん	ぶた肉　かまぼこ		こまつな　にんじん　ふかねぎ	たまねぎ	うどん	油　カレールウ	33.9
		ふくさ卵	卵　ぶた肉	ひじき　スキムミルク	にんじん　グリンピース	たまねぎ	さとう	油	4.9
		もやしのおひたし			ほうれんそう	もやし　キャベツ	さとう		
20	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ		762
		肉みそおでん	とり肉　あつあげ　うずらの卵　ちくわ　みそ		いんげん	だいこん　こんにゃく	さとう　さといも	油	32.6
		手作りふりかけ	かつおぶし	ちりめん　のり			さとう	ごま	2.9
		花野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし	さとう	ごま油　ごま	
21	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　むぎ		790
		かぼちゃのみそ汁	あつあげ　みそ		かぼちゃ　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ			30.2
		たらと枝豆のアーモンドがらめ	たら　みそ			えだまめ	さとう　でんぷん	油　アーモンド	2.9
		ゆず香あえ				かぶ　キャベツ　ゆず	さとう		
22	木	チキンライス　牛乳	とり肉	牛乳	にんじん　グリンピース	たまねぎ　マッシュルーム	こめ　むぎ　さとう	マーガリン	819
		野菜スープ	ぶた肉		にんじん　パセリ	ぶなしめじ　たまねぎ　はくさい　セロリ	じゃがいも		36.2
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ　きゅうり	さとう	油　ごま	3.0
		セレクトケーキ					ケーキ		
23	金	麦ごはん　牛乳	とり肉	牛乳	にんじん　グリンピース	たまねぎ　マッシュルーム	こめ　むぎ　さとう	マーガリン	870
		にら玉汁	ぶた肉		にんじん　パセリ	ぶなしめじ　たまねぎ　はくさい　セロリ	じゃがいも		37.1
		鶏肉とカシューナッツの炒め物	ツナ			キャベツ　きゅうり	さとう	油　ごま	3.0
		わかめサラダ					ケーキ		

【今月の五島の地場産物
豚肉、たまご、とうふ、厚あげ、さつまあげ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃ、トマト、にんにく、きゅうり、じゃがいも、はくさい、だいこん、かぶ、はくさい、ねぎ、さといも、深ねぎ、五島うどんなど

平均値（基準値）	エネルギー815（830）kcal たんぱく質33.6（34.0）g 塩分3.0（2.5）g

１２月分給食費の口座引き落としは１２月１５日（木）です。口座への入金をお願いします。

セレクトケーキについて

毎年12月にセレクトケーキを実施しています。
今年は、チョコレートケーキとストロベリーケーキ、いちごゼリーの３つから選んでもらっています。
人気ランキングは・・・・

チョコレートケーキ　２１８　個
ストロベリーケーキ　　８７　個
いちごゼリー　　７０　個

ゼリーを選んだ子どもたちもたくさんいました。
それぞれのおいしさを楽しんでほしいです。

12月22日（木）は冬至　です

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、冬至に「ん」の付く食べものを食べると幸運に恵まれるとも言われます。

給食では、21日水曜日にかぼちゃのみそ汁と、ゆずの皮を使った和え物「ゆず香和え」を提供します。

学校給食では、日本の行事に触れる機会になるようにと行事食を提供しています。冬休みは、クリスマスや正月などたくさんの行事があります。ぜひご家庭でも行事食を楽しんでみましょう。

３学期の給食は、１月１日（水）から開始です。良いお年をお