



令和4年12月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名								栄 養 価	
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる				エネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	
	主食	お か ず	赤の仲間食品		緑の仲間食品				黄色の仲間食品		たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群		4群		5群	6群	小学校	中学校
1 (木)	コッパン	肉団子スープ 野菜コロッケ キャベツのソテー ピーナッツクリーム	肉団子	牛乳	にんじん		キャベツ	はくさい	コッパン 春雨 コロッケ ピーナッツクリーム	油	648	812
2 (金)	ごはん	家常豆腐 (チャーシュー豆腐) 中華風あえ物	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	こねぎ	たまねぎ だけのこと	きゅうり セロリ	米 でん粉 さとう		629	766
5 (月)	ごはん	がめ煮 いわしのしょうが煮 ゆかりあえ	とり肉 厚揚げ いわし生煮	牛乳	にんじん	しそごはんの煮	キャベツ れんこん しいだけ	ごぼう だけのこと こんにゃく	米 じゃがいも さとう		640	775
6 (火)	麦ごはん	野菜たっぷりみそ汁 とり肉のごま揚げ ひじきの炒り煮	とり肉 大豆 油揚げ 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ	いんげん	たまねぎ だいこん	はくさい えのきだけ	米 麦 でん粉 さとう	ごま 油	630	759
7 (水)	青菜しらす ごはん	大根のべっこう煮 厚焼き卵 即席漬	牛肉 厚揚げ たまご焼き	牛乳 しらす干し きざみ昆布	にんじん 海菜ごはんの煮	いんげん	はくさい こんにゃく	だいこん	米 さとう		606	712
8 (木)	はちみつパン	カレーうどん 大学いも みかん	ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん		たまねぎ みかん	横深ねぎ	はちみつパン うどん さつまいも さとう	カレーウ 黒ごま 油	633	798
9 (金)	ごはん	春雨汁 魚のちみじ焼き (マヨネーズ風味) きゅうりの中華あえ	とり肉 鱈 (たら) かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	パセリ	たまねぎ だけのこと	きゅうり	米 春雨 さとう	マヨネーズ 油	602	736
12 (月)	パンパン	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	パプリカ	たまねぎ きゅうり	キャベツ マッシュルーム	パンパン じゃがいも さとう	ごま 油	637	800
13 (火)	麦ごはん	冬野菜カレー りんごサラダ	とり肉 粉チーズ	牛乳	ブロッコリー		たまねぎ きゅうり れんこん	キャベツ だいこん りんご	米 麦 さといも さとう	カレーウ 油	613	745
14 (水)	ごはん	さつま汁 干し大根の卵とじ ひじきとのりのつくだ煮	とり肉 ぶた肉 厚揚げ たまご	牛乳 ひじきのごり	にんじん こねぎ	いんげん	ごぼう こんにゃく	干し大根	米 さつまいも さとう	油	616	745
15 (木)	小型コッパン	ちゃんぽん (いか・えびなし) 揚げしゅうまい 甘酢漬	ぶた肉 かまぼこ ちくわ てんぷら	牛乳 しゅうまい	にんじん		たまねぎ きゅうり だいこん	キャベツ もやし きくらげ	コッパン ちゃんぽん さとう	油	607	781
16 (金)	ごはん	なめこ汁 こいわしの梅風味揚げ アーモンドあえ	豆腐 油揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 わかめ こいわしフライ	ほうれん草 こねぎ		たまねぎ キャベツ	なめこ水煮	米 さとう	アーモンド 油	604	737
19 (月)	ごはん	けんちん汁 さんまのゆずみそ煮 おひたし ミニりんごゼリー	とり肉 豆腐 せん 味噌汁みそ煮	牛乳	にんじん こねぎ	ほうれん草	もやし こんにゃく	ごぼう	米 じゃがいも さとう りんごゼリー		613	734
20 (火)	ごはん	すき焼き煮 ごますあえ	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん		キャベツ もやし 糸こんにゃく しいだけ	はくさい 横深ねぎ えのきだけ	米 マロニー さとう	ねりごま	614	747
21 (水)	ごはん	ぶた汁 さばのから揚げ きわめのみんぴら	ぶた肉 厚揚げ ちくわ さばから揚げ	牛乳 麦みそ	にんじん	こねぎ	だいこん こんにゃく	ごぼう	米 さといも さとう	ごま油 油	664	835
22 (木)	ハンバーガー パン	かぼちゃのクリームスープ ハンバーグ ゆでキャベツ	とり肉 ハンバーグ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	かぼちゃ	たまねぎ しめじ	キャベツ	ハンバーガー 小麦粉 さとう	バター 油	649	810
23 (金)	ジャンバラヤ	野菜スープ とり肉のレモンソースかけ 塩もみきゅうり セレクトデザート	合い挽き肉 とり肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト水煮		たまねぎ きゅうり セロリ	キャベツ コーン レモン汁	米 麦 でん粉 さとう セレクトデザート	油	700	943
1月10日 (火)	麦ごはん	ミートボールカレー フレンチサラダ ミニみかんゼリー	ミートボール	牛乳 粉チーズ	にんじん		たまねぎ きゅうり グリーンピース	キャベツ マヨネーズ りんご	米 麦 じゃがいも	カレーウ 油	632	765
1月11日 (水)	黒米ごはん	具雑煮 ぶり照り焼き 紅白なます	とり肉 かまぼこ ぶり照り焼き	牛乳	にんじん		はくさい ごぼう	だいこん しいだけ	米 煮込みもち さとう	ごま	638	781

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では6群に入ります。★

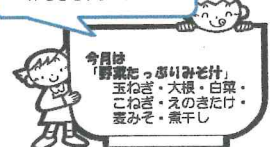
お知らせ
三学期は、1月10日の始業式から給食が始まります。
給食費を忘れないように持ってきましょう。

今月使用予定の地元産の食材

豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ (県産産の大豆を使用)
波佐見産の大根を使用します

★わかめ・きわめ・えのきだけ・しめじ・干し大根・みかん・きゅうり・さつまいもは、県産産を使用予定です。

みそ汁を食べて
体も心もポカポカ!



今月は
「野菜たっぷりみそ汁」
玉ねぎ・大根・白菜・
こねぎ・えのきだけ・
麦みそ・煮干し