令和3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 主食	おかず	主な働きと材料名 体をつくるもとになる 赤の仲間の食品 1群	2群	体の調子を整えるもとになる 緑の仲間の食品 3群	4群	エネルギーのもとになる 黄色の仲間の食品 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
1 (水)	ごはん	なめこ汁 小いわしの梅の香揚げ れんこんきんぴら	ぶた肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ 小いわし	こねぎ いんげん	たまねぎ　こんにゃく そぎごぼう　なめこ水煮 れんこん	こめ さとう	ごま油 油	614 23.5	778 29.8
2 (木)	はちみつパン	白菜と肉団子のスープ コロッケ 野菜ソテー　(中) ヨーグルト	とりつくね ベーコン	牛乳 (中)ヨーグルト	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	はちみつパン コロッケ	油	629 23.8	876 32.7
3 (金)	ごはん	がめ煮 さば生姜煮 アーモンドあえ	とり肉 厚揚げ さば生姜煮	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ　こんにゃく ごぼう　しいたけ たけのこ	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	676 26.8	822 32.3
6 (月)	パインパン	カレーうどん ツナと大根のサラダ ごまドレッシング	ぶた肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり 根深ねぎ だいこん	パインパン うどん	カレールウ ごまドレッシング	679 23	859 28.5
7 (火)	ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら　みかん	ぶた肉 油揚げ 豆腐 ちくわ 麦みそ いわし梅煮	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ みかん	こめ さとう	ごま油	626 27.5	748 33
8 (水)	ごはん	大根のべっこう煮 じゃこと春雨の酢の物 (中) さつまポテト	牛肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん きぬさや	だいこん きゅうり こんにゃく	こめ さとう 春雨 (中)さつまポテト	ごま ごま油	607 23	801 27.4
9 (木)	米粉パン	ポークビーンズ チキンナゲット フレンチサラダ	大豆 ぶた肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース キャベツ　コーン きゅうり	米粉パン じゃがいも さとう	油	642 29.5	870 38.7
10 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵 ひじきあえ	鶏ミンチ 厚揚げ てんぷら 厚焼たまご	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ　グリンピース キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう でん粉		638 25.1	756 29.2
13 (月)	ごはん	家常豆腐（チャージャンどうふ） きゅうりとわかめの酢の物	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ さとう でん粉		646 28.4	788 34.7
14 (火)	麦ごはん	チキンカレー フルーツ入りサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　みかん缶 キャベツ　パイン缶 きゅうり　りんご グリンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ 油	629 19.4	766 22.9
15 (水)	ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 浦上そぼろ	豆腐 たまご ぶた肉 てんぷら	牛乳 ししゃもフライ	にんじん こねぎ いんげん	たまねぎ　こんにゃく そぎごぼう もやし	こめ さとう でん粉	ごま 油	630 25.1	783 31.3
16 (木)	ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰﾊﾟﾝ	ラビオリのスープ ハンバーグ ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ キャベツ コーン	ハンバーガーパン ラビオリ さとう	油	636 27.5	806 34.2
17 (金)	ごはん	さつま汁 レバーの甘辛煮 ごまあえ	とり肉 厚揚げ 肝煮込み 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ ほうれん草	そぎごぼう キャベツ こんにゃく	こめ さつまいも さとう	ごま ねりごま	660 23.1	807 27.8
20 (月)	コッペパン	じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ ピーナッツクリーム	ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう ﾋﾟｰﾅｯﾂｸﾘｰﾑ	油	651 21.8	793 26.2
21 (火)	ごはん	ぶた汁 きびなごごまフライ 大豆とひじきの煮物	ぶた肉 とりミンチ 厚揚げ 大豆 ちくわ 麦みそ	牛乳 きびなごごまﾌﾗｲ ひじき	にんじん こねぎ いんげん	そぎごぼう だいこん こんにゃく	こめ 里いも さとう	油	659 25.3	806 30.6
22 (水)	ごはん	かぼちゃのふくめ煮 ゆずドレッシングあえ さんまおかか煮	とり肉 厚揚げ さんまおかか煮	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん　グリンピース キャベツ　こんにゃく ゆず果汁	こめ じゃがいも でん粉 さとう	油	677 25.5	824 30.5
23 (木)	小型 コッペパン	スパゲティナポリタン 白菜とりんごのサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　しめじ はくさい　りんご きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	油	628 25.4	795 31.5
24 (金)	カレー ピラフ	ポテトスープ 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	豚ミンチ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　セロリ 枝豆　レモン汁 きゅうり	こめ むぎ じゃがいも でん粉 さとう	油	703 24.8	835 29.5
1月11日 (火)	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　しいたけ ごぼう だいこん	こめ くろまい にこみもち さとう	ごま	639 781	25.3 29.9
1月12日 (水)	麦ごはん	ぶた汁 厚焼き卵 アーモンドあえ	ぶた肉 厚揚げ 厚焼き卵 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	ごぼう　こんにゃく だいこん キャベツ	こめ　むぎ さといも さとう	アーモンド	645 766	21.7 24.9

☆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とになる」に分類しています。食品群では6群に入ります。☆

☆献立名に(中)とついているものは中学校のみの献立です。☆

お知らせ

三学期は、1月11日の始業式から給食が始まります。

12月24日はセレクトデザートの日です！

☆人気度ランキング☆

1位　ペコちゃんクリスマスケーキチョコ
2位　チョコレートケーキ（乳卵小麦不使用）
3位　ペコちゃんクリスマスケーキいちご

波佐見産食材の紹介

今月使用予定の波佐見産の食材は、

牛肉・豆腐・厚揚げ・麦みそ　です。

みかん・キャベツ・だいこん・はくさい・きゅうり・わかめ・えのきたけ　は県内産のものを使用予定です。