

# 令和5年 12月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
1 金	ごはん			<b>こめ</b>		603	四小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31.0	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ <b>しいたけ</b> にんにく しょうが	油 さとう でんぷん	しょうゆ さけ	766	
	たくあんあえ		<b>キャベツ きゅうり</b> たくあん		あおじそドレッシング	37.0	
4 月	さつまじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぶかねぎ	<b>さつまいも</b>	かつおだし	638	五和 チキンナゲット 小2こ 中3こ
	アップルパン		りんご	パン		24.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				823	
	チキンナゲット	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ でんぷん ラード 油	しょうゆ しお	30.7	
5 火	ほうれんそうのソテー		ほうれんそう <b>キャベツ</b> とうもろこし エリンギ	油	しお コンソメ	615	五小
	クリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん	じゃがいも 油 クリーム	ベジマールソース コンソメ ワイン しお	26.0	
	ごはん			<b>こめ</b>		787	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31.0	
6 水	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん	す みりん かつおだし しょうゆ しお	596	五小
	きりぼしだいこんのごまずあえ		きりぼしだいこん <b>きゅうり</b> にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	28.8	
	すきやき	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ ごんにやく ねぶかねぎ	さとう 油	しょうゆ さけ みりん	754	
	ちゅうかめん			めん		34.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597	
	ちゃんぽんめんスープ	ぶたにく なた	にんじん もやし <b>しいたけ</b> しょうが <b>メンゲンサイ</b> ねぶかねぎ にんにく		ちゃんぽんめんスープ しお がらスープ スープストック	25.4	
7 木	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん 油 みずあめ はるさめ さとう	しょうゆ しお	766	五小
	ゆかりあえ		<b>キャベツ きゅうり</b> しそ		しお	30.7	
	こぎかな	いわし		さとう でんぷん	しお	766	
	ごはん			<b>こめ</b>		30.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				766	
8 金	なっとう	なっとう			なっとうのたれ からし	602	四小2年 五小
	キャベツサラダ		<b>キャベツ きゅうり</b> とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお	26.3	
	みそおでん	ぶたにく くるはんべん さつまあげ こんぶ みそ	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ さけ がらスープ	834	
	みかん		<b>みかん</b>			33.6	
11 月	おやこに	とりにく ちくわ こうやどうふ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん <b>しいたけ</b>	さとう 油	しょうゆ さけ わふうだし	605	北海道 の料理
	ごはん			<b>こめ</b>		24.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				820	
	ザンギ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん 油	しょうゆ	31.0	
12 火	きりこんぶに	こんぶ さつまあげ	にんじん さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん わふうだし	643	四小3年
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	もやし とうもろこし にんにく	じゃがいも パター	しょうゆ かつおだし	26.2	
	ごはん			<b>こめ</b>		871	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				32.7	
13 水	さばのたつたあげ	さば		でんぷん 油	しょうゆ みりん	594	金谷中学校 生徒作成献立
	あおなのごまあえ		<b>キャベツ</b> ほうれんそう にんじん	ごま さとう	しょうゆ	22.5	
	ぐだくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ <b>みそ</b>	たまねぎ ごぼう <b>しいたけ はねぎ</b>		かつおだし	778	
	ごはん			<b>こめ</b>		27.1	
13 水	ごはん			<b>こめ</b>		594	コーンしゅうまい 小2こ 中3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5	
	コーンしゅうまい	たら とうふ	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ パンこ ラード でんぷん さとう	みりん しお	778	
	すのもの	わかめ	<b>きゅうり</b>	ごま さとう	す しお	27.1	
なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	はくさい にんじん <b>メンゲンサイ</b> たけのこ <b>しいたけ</b> にんにく	さとう 油 でんぷん	しょうゆ スープストック オイスターソース			

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

### < 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらを使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすほし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



# 令和5年 12月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など	
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとなる食品(黄色)	調味料			
14 木	げんまいいりパン			パン げんまい		小		
	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅうのもと				645
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう 油 マッシュポテト	しお ケチャップ ソース ワイン	26.4		
	ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング		798		
	やさいのスープに	ウインナー とりにく	たまねぎ <b>デンゲンサイ</b> にんじん	じゃがいも	しょうゆ がらスープ スープストック しお	中	32.5	
15 金	ごはん			<b>こめ</b>		小		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						624
	いかフライ	いか		パンこ こむぎこ でんぶん 油	しお	27.7		
	れんこんのきんぴら	とりにく さつまあげ	れんこん こんにやく にんじん さやいんげん	さとう ごま 油 ごま油	しょうゆ とうがらし	796		
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ <b>こまつな</b>	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし	中	32.9	
18 月	ごはん			<b>こめ</b>		小		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						650
	キャベツいりつくね	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	ラード でんぶん さとう	しお	23.2		
	ナムル		もやし ほうれんそう	ごま さとう ごま油	しょうゆ	中		813
	マーボーはるさめ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ <b>しいたけ はねぎ</b> しょうが にんにく	はるさめ さとう 油 でんぶん	しょうゆ しお オイスターソース ちゅうかスープ トウバンジャン			
	おちゃクリームだいふく	乳	<b>ちや</b>	さとう いんげんまめ みずあめ もちこ しょうしんこ れんにゅう		27.6		
19 火	むぎごはん			<b>こめ</b> むぎ		小	金小4年	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						622
	ふゆやさいかレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん れんこん りんご だいこん <b>ブロッコリー</b> にんにく	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ ソース チャツネ しお	25.1		
	あじつけたまご	たまご			しお す	785		
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)		<b>キャベツ きゅうり</b> とうもろこし	ドレッシング	中	28.9		
20 水	バターロールがたパン			パン		小	クリスマス こんだて	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						615
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく		しお ワイン しょうゆ	30.0		
	かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)	かいそう	もやし <b>きゅうり</b>	ドレッシング		755		
	ミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ <b>キャベツ</b> にんじん トマト セロリ	さとう	がらスープ しお コンソメ	中	37.1	
	クリスマスケーキ	乳 たまご		さとうこむぎこ チョコレートみずあめ 油	ココアパウダー			
21 木	ごはん			<b>こめ</b>		小	五和  冬至の こんだて	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						586
	いわしのかばやき	いわし		でんぶん 油 さとう	しょうゆ みりん さけ	25.7		
	ゆずのかおりあえ		<b>キャベツ きゅうり</b> にんじん ゆず レモン	さとう	しょうゆ	754		
	かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ だいこん ねぶかねぎ		かつおだし	中	30.8	



1年の中で、太陽が一番低い位置にあって、昼が一番短く、夜が一番長い日を冬至と言います。

今年、12月22日(金)です！



昔は、冬にとれる野菜が、今のようになくありませんでした。



これでは、やさい不足で、かぜなどの病気に  
かかりやすい。 どうしたものか……



そうだ！ かぼちゃなら  
夏に収穫して、冬まで  
とっておける。



冬に、かぼちゃを食べればいいんじゃない。  
これで元気に冬を過ごせるぞ！



こうして、冬至にかぼ  
ちやを食べる習慣がで  
きたとき……