

12月の献立目標 大竹の食材を味わおう

予定献立表

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロ リー	たんぱく しつ グラム	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か ちやにくになるもの	き ちからやねつになるもの	みどり からだのちやうしを ととのえるもの					
1 水	ぎゅうにゅう, コッペパン ヘルシーミートローフ, ゆでキャベツ やさいスープ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ, ぎゅうにく ぶたにく, たまご	パン パンこ, さとう あぶら, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ にんじん, セロリー ぶどうジュース	(小) 609	28.4	2.7	①	大竹の食材を 味わおう! 海と山に囲まれた 大竹市には、様々な 農林水産物がありま す。給食にも、色々 な料理で登場してい ます!  キャベツ ちりめん ロメイン レタス
					(中) 763	35.3	3.7		
2 木	ぎゅうにゅう, ごはん さばのしおやき, だいこんおろし きりほしだいこんのあますあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ あつあげ, みそ, わかめ	こめ さとう	だいこん, にんじん, こまつな きりほしだいこん, しいたけ ねぎ, たまねぎ はくさい, えのきたけ	627	27.3	2.5	②	◎ 今月の旬の食材  だいこん しゅんぎく レモン
					783	32.5	3.5		
3 金	ぎゅうにゅう げんぎですか! ?どんぶり もすくスープ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく, みそ かまぼこ, もすく かえりいりこ	こめ さとう, ごま あぶら アーモンド	にんじん, ねぎ にんにく, しょうが, たまねぎ えのきたけ	610	25.3	2.4	③	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					768	31.2	3.1		
6 月	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう いか, えび, ぶたにく うすらたまご	こめ でんぶん, あぶら はるさめ	にんじん, ねぎ, しょうが たまねぎ, しいたけ, たけのこ キャベツ, チンゲンサイ, もやし えのきたけ, りんご	601	23.2	2.3	④	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					757	28.3	2.9		
7 火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん	ちゅうかめん, さとう あぶら, こむぎこ でんぶん アーモンド	にんじん, ねぎ にんにく, しょうが, たまねぎ きくらげ, もやし だいこん, キャベツ, とうもろこし	664	28.5	2.7	⑤	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					806	33.9	3.4		
8 水	ぎゅうにゅう, コッペパン チーズいりオムレツ だいこんとみずなのサラダ しろいんげんまめのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご, とりにく チーズ, あぶらあげ しろいんげんまめ, ぶたにく	パン あぶら さとう, ごま じゃがいも	たまねぎ, みずな にんじん, だいこん トマト, にんにく, セロリー とうもろこし, キャベツ	627	28.3	2.5	⑥	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					796	35.1	3.4		
9 木	ぎゅうにゅう, ごはん くきわかめのきんぴら あつあげとだいこんのそぼろに しゅんぎくのごまあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく, とりにく あつあげ, みそ	こめ さとう, あぶら ごま, でんぶん	にんじん, しょうが しろねぎ, たまねぎ だいこん, グリンピース しゅんぎく, こまつな, キャベツ	609	25.3	2.4	⑦	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					763	30.7	2.9		
10 金	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレーライス ほうれんそうのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ, むぎ さといも, こむぎこ バター, あぶら さとう, アーモンド	にんじん, にんにく, しょうが たまねぎ, だいこん, れんこん りんご, ほうれんそう, キャベツ レモン, みかんジュース	617	19.2	1.7	⑧	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					793	23.5	2.2		
13 月	ぎゅうにゅう, ごはん もりもりたべるくんぶりかけ おでんふうに レモンすあえ	ぎゅうにゅう ちりめん, とりにく ちくわ, あつあげ うすらたまご, こんぶ	こめ ごま あぶら さとう	こまつな, にんじん だいこん, こんにやく キャベツ, レモン	621	23.3	2.0	⑨	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					789	28.5	2.4		
14 火	ぎゅうにゅう ひじきごはん はくさいなべ フライピーズ	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ ひじき, ぶたにく, ちくわ あつあげ, だいす	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん, ごぼう しゅんぎく, こんにやく えのきたけ, しろねぎ, はくさい	632	25.9	2.3	⑩	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					804	31.7	2.9		
15 水	ぎゅうにゅう, こめこパン カリフラワーのクリームシチュー ごぼうのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく, なまクリーム ツナ	パン じゃがいも, こむぎこ バター, あぶら さとう, ごま	にんじん, たまねぎ カリフラワー, マッシュルーム こまつな, ごぼう, キャベツ みかん	665	28.4	2.2	⑪	◎ 今月の旬の食材  キャベツ
					881	37.2	3.3		
16 木	ぎゅうにゅう ひろしまなめし こうやどうふのうまに はすのさんばい	ぎゅうにゅう ちりめん こうやどうふ, とりにく こんぶ	こめ ごま, あぶら じゃがいも, さとう ながいも	ひろしまな にんじん, たまねぎ しめじ, こんにやく れんこん, だいこん	626	23.4	2.2	⑫	◎ 今月の郷土料理 16日(木) 大竹市 はすのさんばい 
					794	28.8	2.8		
17 金	ぎゅうにゅう, ごはん ししゃものカレーあげ とさあえ とんじる	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく, あつあげ, みそ	こめ でんぶん, あぶら さとう	こまつな, にんじん キャベツ, もやし, だいこん ごぼう, こんにやく しいたけ, しろねぎ	630	26.8	2.2	⑬	◎ 今月の郷土料理 16日(木) 大竹市 はすのさんばい 
					822	35.1	2.9		
20 月	ぎゅうにゅう, むぎごはん こんぶのつくだに ちくぜんに かきたまじる	ぎゅうにゅう かつおぶし, こんぶ とりにく, とうふ たまご, わかめ	こめ, むぎ さとう, ごま さといも, あぶら でんぶん	にんじん, ごぼう れんこん, しいたけ こんにやく, だいこん たまねぎ, えのきたけ	610	22.0	2.1	⑭	◎ 今月の郷土料理 16日(木) 大竹市 はすのさんばい 
					775	26.8	2.8		
21 火	ぎゅうにゅう, コッペパン とりのマーマレードソースかけ ブロッコリーサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン マーマレード さとう, マヨネーズ じゃがいも, あぶら	にんにく, しょうが ブロッコリー, だいこん, キャベツ にんじん, ねぎ, セロリー しいたけ, はくさい	612	27.6	2.6	⑮	◎ 今月の郷土料理 16日(木) 大竹市 はすのさんばい 
					756	33.1	3.4		
22 水	ぎゅうにゅう, ごはん こいわしのてんぷら かぶのゆずのかづけ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう こいわし, たまご あぶらあげ, こんぶ みそ, とうふ, わかめ	こめ こむぎこ, でんぶん あぶら, さとう	にんじん, かぶ ゆず, かぼちゃ, ねぎ たまねぎ, しめじ	636	22.7	2.6	⑯	◎ 今月の郷土料理 16日(木) 大竹市 はすのさんばい 
					808	27.9	3.5		
23 木	ぎゅうにゅう チキンライス まめとやさいのスープに フラウニー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ, ぶたにく たまご	こめ バター, あぶら じゃがいも, こむぎこ さとう, くるみ	にんじん, トマト, たまねぎ マッシュルーム, とうもろこし グリンピース, にんにく, セロリー だいこん, しめじ, キャベツ	697	23.5	2.1	⑰	◎ 今月の郷土料理 16日(木) 大竹市 はすのさんばい 
					883	28.3	2.7		

※ 都合により、献立や食材を変更することがありますので、ご了承ください。

- ◎ 7日は小方中学校のリクエストメニューです。
- ◆ 16日は広島県大竹市の郷土料理です。
- 17日は栗谷産のお米を使用します。
- ▲ 22日は冬至献立です。
- ☆ 23日はクリスマス献立です。



12月22日は「冬至」です
 冬至は、一年のなかで昼の時間が最も短い日です。
 本格的な寒さと新年に備えて、体調を整え健康を願います。
 そのため、この日は栄養のある「かぼちゃ」を食べたり、
 「ゆず」を浮かべたお風呂に入り体を温めたりする習慣があり
 ます。給食では、かぼちゃの味噌汁・かぶのゆずの香つけ
 を提供します。



大竹市のホームページのフェイスブックに、毎日
 の給食や、作る様子などを掲載しています。
 大竹市 検索

