

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	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちようしを ととのえるもの					
1 金	ぎゅうにゅう、むぎごはん ひじきのふりかけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、だいこん たまねぎ、えのきだけ	(小)583 (中)739	22.4 27.0	1.8 2.4	◎ 大竹の食材を 味わおう! 海と山に囲まれた大竹市では、様々な農林水産物がとれ、給食にも使われています。特に12月は、1年間で最も多くの大竹産の食材が登場します!  米 こいwash はくさい だいこん レモン しろねぎ しいたけ かぼちゃ ゆず	
4 月	ぎゅうにゅう おやこどんぶり きりぼしだいこんのあますあえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ こまつな、きりぼしだいこん しいたけ、りんご	576 727	23.4 28.6	1.8 2.5		
5 火	ぎゅうにゅう みそラーメン レモンすあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし しろねぎ、こまつな、キャベツ だいこん、レモン	590 726	21.9 26.7	2.9 3.7		
6 水	ぎゅうにゅう セルフサンドイッチ まめとやさいのトマトスープに クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ、しろいんげんまめ とりにく	パン じゃがいも、さとう マヨネーズ、あぶら	にんじん、キャベツ、にんにく たまねぎ、セロリ、トマト ぶどうジュース	601 759	21.7 26.9	2.3 3.0		
7 木	ぎゅうにゅう、 ごはん こいwashのてんぷら しらあえ とんじる	ぎゅうにゅう こいwash、たまご とうふ、みそ ぶたにく	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう ごま、じゃがいも	こまつな、にんじん しいたけ、こんにゃく ねぎ、だいこん、ごぼう	603 763	23.2 28.1	2.0 2.5		
8 金	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ かぼちゃとじゃがいものそぼろに はすのさんばい	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく、ぶたにく こんぶ	こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう ながいも	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、こんにゃく れんこん、だいこん	590 756	23.7 28.8	1.5 1.9		
11 月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに あつあげとだいこんのもの しゅんぎくのごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく、あつあげ みそ、あぶらあげ	こめ さとう、ごま あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ だいこん、グリーンピース しゅんぎく、こまつな、キャベツ	580 740	24.6 30.5	2.2 2.5		
12 火	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレーライス かみかみサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	こめ、むぎ さとも、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、キャベツ、とうもろこし みかんジュース	606 782	19.3 23.4	1.9 2.5		
13 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ヘルシーミートローフ ツナサラダ せんぎりやさいのスープ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく たまご、ツナ ぶたにく	パン パンこ、さとう あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、セロリ、キャベツ えのきだけ	574 727	29.0 36.2	2.9 3.7		
14 木	ぎゅうにゅう かやくごはん はくさいなべ フライピーズ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ちくわ、あぶらあげ だいす	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、しゅんぎく えのきだけ、しろねぎ、はくさい	591 749	24.6 30.1	2.2 2.7		
15 金	ぎゅうにゅう、 ごはん さばのみそだれかけ おひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば、みそ かつおぶし とりにく、あつあげ	こめ さとう さとも でんぶん	しょうが、ほうれんそう にんじん、キャベツ、もやし だいこん、ごぼう こんにゃく、しろねぎ	584 728	26.8 32.3	1.7 2.2		
18 月	ぎゅうにゅう、 ごはん さかなのレモンあげ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こめ こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら ごま	レモン、ブロッコリー にんじん、キャベツ、たけのこ だいこん、えのきだけ ごぼう、たまねぎ	580 738	24.1 29.5	1.7 2.3		
19 火	ぎゅうにゅう、ごはん おでんふうに いそかあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、こんぶ うすらたまご、あつあげ のり、かえりいりこ	こめ さとう ごま アーモンド	にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし	575 728	23.9 29.2	1.9 2.2		
20 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 こまつなとひじきのサラダ いよかん	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ、ひじき たまご	こめこパン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、カリフラワー たまねぎ、しめじ こまつな、キャベツ レモン、いよかん	610 816	27.8 36.3	2.3 3.2		
21 木	ぎゅうにゅう チキンライス まめとふゆやさいのスープに フラウニー	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく しろいんげんまめ たまご	こめ バター、あぶら さとも、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、グリーンピース にんにく、セロリ、だいこん しめじ、はくさい	626 803	20.4 24.4	2.1 2.6		
22 金	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり かぶのゆずドレッシングあえ かぼちゃのみぞしる	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ	こめ さとう あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、こまつな、かぶ ゆず、かぼちゃ、ねぎ	577 731	26.8 32.9	2.4 3.1		

- ★ 7・15・18日は栗谷産のお米を使用します。
 - ◎ 8日は広島県大竹市の郷土料理です。
 - ☆ 12日は大竹中学校のリクエスト献立です。
 - 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
 - 21日はクリスマス献立です。
 - ▲ 22日は冬至献立です。
- ※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。



12月22日は「冬至」です

冬至は、昼の時間が一年で最も短い日です。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、冬至の日には栄養のある「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず」を浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。この日の給食は、大竹市産の「かぼちゃ」と「ゆず」を使った『かぼちゃのみそ汁』『かぶのゆずドレッシングあえ』にしています。



今月の旬の食材



大根

旬の大根は、みずみずしくて甘みがあるのが特徴です。今年度も12月から、大竹地区の農事組合さんの作った大根が給食に登場する予定です。



カリフラワー

淡色野菜の中でもトップクラスのビタミンCを含んでいます。20日のシチューに入ります。

今月の郷土料理

8日(金)「はすのさんばい」(大竹市)



『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。「砂糖」「塩」「酢」の3つの調味料を合わせた「三杯酢」であえた料理です。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。