

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 からだのちょうしを ととのえるもの					
1月	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら はるさめ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ とうもろこし キャベツ、しろねぎ	(小)578	19.7	2.0	④	大竹の食材を 味わおう! 海と山に囲まれた大竹市では、さまざまな農産物や水産物がとれ、給食にも使われています。12月も多くの大竹産の食材が登場します!
					(中)734	24.0	2.5		
2火	ぎゅうにゅう、むぎごはん くきわかめのつくだにふう ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう くきわかめ、だいす とりにく、さつまあげ こんぶ、とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう、あぶら ごま、じゃがいも でんぶん	にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	573	23.7	2.4	⑥	 米 かぼちゃ
					739	29.0	3.2		
3水	ぎゅうにゅう、コッペパン カリフラワーのクリームシチュー だいこんとみずなのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム あぶらあげ	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、マッシュルーム みずな、だいこん みかんジュース	608	22.7	2.1	⑦	 だいこん レモン
					789	28.2	3.0		
4木	ぎゅうにゅう、ごはん ししゃものいそべあげ はくさいのごますあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう たまご、ししゃも あおのり、ツナ とりにく、あつあげ	こめ こむぎこ でんぶん、あぶら さとう、ごま	にんじん、はくさい、もやし ねぎ、ごぼう しいたけ、だいこん	619	25.9	1.8	⑧	 ゆず かえりりこ
					806	33.6	2.5		
5金	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ みそおでん レモンすあえ	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく あつあげ、みそ こんぶ	こめ ごま、あぶら さといも さとう	にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな、キャベツ とうもろこし、レモン	584	21.9	1.8	⑨	今月の旬の食材
					742	26.6	2.1		
8月	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 りんご	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	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、だいこん、れんこん ほうれんそう、キャベツ とうもろこし、りんご	572	19.2	1.7	⑩	 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月中旬から、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。
					732	23.2	2.3		
9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 ふたにく とりにく ちりめん	ちゅうかめん あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、しろねぎ にんにく、だいこん キャベツ、とうもろこし	608	28.1	2.7	☆	今月の郷土料理
					734	33.7	3.4		
10水	ぎゅうにゅう、こめこパン ポトフ わかめサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チキンウィンナー とりにく ちりめん、わかめ	こめこパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、たまねぎ セロリ、だいこん キャベツ、もやし ぶどうジュース	578	25.1	2.6	⑪	 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。食物繊維も多く含まれ、お腹の調子を整える効果もあります。3日のシチューに入ります。
					781	33.3	3.5		
11木	ぎゅうにゅう、ごはん さばのみそだれかけ だいすいりおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば、みそ、だいす かつおぶし、わかめ とりにく、あつあげ	こめ さとう さといも でんぶん	しょうが、こまつな にんじん、もやし だいこん、ごぼう こんにゃく、しろねぎ	595	27.8	1.7	⑫	今月の郷土料理
					746	33.4	2.2		
12金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき はすのさんばい とうふじる	ぎゅうにゅう たまご、ふたにく チーズ、こんぶ とうふ	こめ さとう、あぶら ながいも ごま	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんじん れんこん、だいこん ねぎ、えのきたけ	577	24.1	1.9	⑬	今月の郷土料理
					735	29.5	2.3		
15月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに よしのに さわにわん	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく あぶらあげ ふたにく	こめ さとう、ごま じゃがいも でんぶん、あぶら	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ ねぎ、だいこん、えのきたけ	570	21.0	2.1	⑭	今月の郷土料理
					722	25.6	2.8		
16火	ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのスパゲティ いかにカレーあげ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか ツナ	スパゲティ あぶら でんぶん さとう、ごま	にんじん、にんにく たまねぎ、れんこん ごぼう、しめじ こまつな、だいこん	592	26.5	1.5	⑮	今月の郷土料理
					759	33.7	2.2		
17水	ぎゅうにゅう ビーンズミートソースサンド はくさいスープ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ふたにく チーズ	パン さとう、こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム セロリ、はくさい、とうがん えのきたけ、りんごジュース	584	27.0	2.7	⑯	12日(金) 大竹市 「はすのさんばい」 
					738	33.4	3.5		
18木	ぎゅうにゅう かやくごはん こうやどろふのうまに とさあえ	ぎゅうにゅう ふたにく こうやどろふ、とりにく かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん、ごぼう しいたけ、こんにゃく たまねぎ、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	570	24.7	2.0	⑰	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。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、大竹市でもれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りやお正月などのおめでたい時によく食べられています。
					736	30.5	2.8		
19金	ぎゅうにゅう おやこどんぶり ふゆやさいのごますあえ アーモンドトウモロコシ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ かえりりこ	こめ さとう あぶら、ごま アーモンド	にんじん、ねぎ、たまねぎ しゅんぎく、キャベツ	608	24.9	1.9	■	今月の郷土料理
					776	30.5	2.3		
22月	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ かぼちゃとじゃがいものそぼろに ゆずドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく ふたにく	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、こんにゃく こまつな、だいこん キャベツ、ゆず	583	22.6	1.5	★	今月の郷土料理
					741	27.4	1.7		
23火	ぎゅうにゅう チキンライス まめとやさいのスープに ブラウニー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ふたにく、たまご	こめ バター、あぶら じゃがいも こむぎこ、さとう	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	610	20.0	2.1	⑱	今月の郷土料理
					781	24.0	2.6		



- ☆ 9日は大竹中学校のリクエスト献立です。
 - ◎ 12日は広島県大竹市の郷土料理です。
 - 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
 - ★ 22日は栗谷産のお米を使用します。
- ※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。給食では、『かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮』と『ゆずドレッシングあえ』が登場します。「かぼちゃ」と「ゆず」は大竹産が届く予定です♪

