

令和4年度大竹市学校給食だより
12月の献立目標 大竹の食材を味わおう

大竹市給食センター

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	からだのちやうしを ととのえるもの					
1 木	ぎゅうにゅう、ごはん さばのてりやき しらあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば とうふ、みそ とりにく、あつあげ	こめ さとう ごま さといも、でんぶん	しょうが、こまつな にんじん、しいたけ こんにゃく、だいこん ごぼう、しろねぎ	(小)602 (中)754	27.6 33.0	1.9 2.2	★ 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、一年間で最も多くの大竹産の食材が登場します!  米 ちりめん はくさい  だいこん しろねぎ レモン	
2 金	ぎゅうにゅう ひじきごはん はくさいなべ フライビーンズ	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、だいず	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん、ごぼう しゅんぎく、こんにゃく えのきたけ、しろねぎ、はくさい	606 764	25.8 31.8	2.4 2.8		
5 月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいものそぼろに しゅんぎくのごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ぶたにく	こめ さとう、ごま じゃがいも、でんぶん あぶら	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース しゅんぎく、もやし、キャベツ	591 751	21.8 26.9	1.9 2.3		
6 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 きくらげ、しろねぎ、こまつな キャベツ、だいこん、レモン	591 731	22.2 26.8	2.9 3.7		
7 水	ぎゅうにゅう セルフミートソースサンド まめとやさいのスープに クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく チーズ、しろいんげんまめ	パン さとう、こむぎこ あぶら、じゃがいも	にんじん、トマト、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム キャベツ、だいこん、セロリ にんにく、しめじ、みかんジュース	611 776	28.1 35.0	2.7 3.6		今月の旬の食材
8 木	ぎゅうにゅう、ごはん こいわしのてんぷら きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう こいわし、たまご さつまあげ、とうふ みそ、わかめ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、きりぼしだいこん しいたけ、ねぎ はくさい、しめじ	582 741	22.3 27.4	1.9 2.7		★ 大根 旬の大根は、みずみずしくて甘いのが特徴です。12月から、大竹市の農事組合さんの大根が給食に登場しています。
9 金	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレーライス こまつなとひじきのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ、ひじき	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 こまつな、キャベツ、レモン りんご	577 740	18.1 22.3	1.9 2.6	③	
12 月	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんぷりかけ すきやきに はすのさんばい	ぎゅうにゅう ちりめん ぎゅうにく、とうふ こんぶ	こめ ごま、あぶら さとう ながいも	こまつな、にんじん、しゅんぎく こんにゃく、はくさい えのきたけ、たまねぎ、しろねぎ れんこん、だいこん	593 755	24.3 29.9	1.6 2.2	◎	
13 火	ぎゅうにゅう、ごはん とりのからあげ かみかみあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん、とうふ たまご、わかめ	こめ こむぎこ、あぶら さとう、アーモンド でんぶん	にんにく、だいこん キャベツ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、えのきたけ	656 821	27.0 32.4	1.5 1.9	☆	
14 水	ぎゅうにゅう、こめこパン ボークビーンズ フロッコリーとツナのサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく ツナ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、フロッコリー キャベツ、りんご	593 782	30.1 39.6	2.4 3.4		
15 木	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし ほうれんそうのおひたし さつまじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ、みそ	こめ さとう さつまいも	だいこん、ほうれんそう にんじん、キャベツ ねぎ、はくさい、しめじ	615 770	27.4 33.1	2.5 3.1	★ ①	
16 金	ぎゅうにゅう ぶちたべんさい!!Oピラフ とりにくとやさいのトマトにこみ フルーツボンチ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく	こめ バター じゃがいも、あぶら さとう	にんじん、にんにく、とうもろこし マッシュルーム、ロメインレタス たまねぎ、セロリ、トマト、しめじ みかん、もも、パイナップル、りんご	599 762	20.2 24.6	2.1 2.5		
19 月	ぎゅうにゅう、ごはん はっほうさい ちゅうかあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく うすらたまご、わかめ かえりいりこ	こめ でんぶん、あぶら はるさめ、さとう ごま、アーモンド	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、たけのこ はくさい、こまつな、もやし	615 777	25.9 32.3	1.7 2.3	■	
20 火	ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのスパゲティ あげあげちくわ わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ、あおのり ちりめん、わかめ	スパゲティ あぶら こむぎこ 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、キャベツ	579 757	25.3 33.4	2.6 3.7		
21 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 まめとみずなのサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム しろいんげんまめ、ツナ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、カリフラワー マッシュルーム、みずな キャベツ、だいこん ネーブル	596 757	24.1 30.1	2.1 3.1	⑦	
22 木	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき かぶのゆずのかづけ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、チーズ あぶらあげ、こんぶ とうふ、みそ、わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、かぶ、ゆず かぼちゃ、ねぎ、しめじ	598 758	24.9 30.6	2.8 3.7	▲	
23 金	ぎゅうにゅう チキンライス ぶたにくとやさいのスープに りんごのケーキ	ぎゅうにゅう とりにく 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	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、だいこん、セロリ しめじ、キャベツ、りんご、レモン	627 808	22.0 26.8	2.0 2.6	○	

※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。

- ★ 1・8・15日は栗谷産のお米を使用します。
- ◎ 12日は広島県大竹市の郷土料理です。
- ☆ 13日は大竹小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。
- ▲ 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』『かぶのゆずの香づけ』を食べて、元気に新しい年を迎えましょう!

