



ねん
2023年
火



がつこんだてひょう
12月献立表



はりまちようきよういんかい
播磨町教育委員会

材料の都合により、献立を
変更する場合があります。

●給食費について 播磨町では、 R5. 8月分(9月末口座振替分)から R5. 12月分(1月末口座振替分)までの 播磨町立小中学校の学校給食費を 無償化します。	ケチャップライス (2合分) (材料) <table><tr><td>・米</td><td>2合</td><td>・塩</td><td>少々</td></tr><tr><td>・ウインナー</td><td>60g</td><td>・こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>・玉ねぎ</td><td>1/4個</td><td>・コンソメ(顆粒)</td><td>小さじ1/2</td></tr><tr><td>・とうもろこし</td><td>25g</td><td>・トマトケチャップ</td><td>大さじ2と1/2</td></tr><tr><td>・オリーブ油</td><td>小さじ1</td><td></td><td></td></tr></table> 作り方 ①米を洗って、炊飯器で炊いておく。 ②玉ねぎをみじん切りにし、ウインナーは1cm幅に切っておく。 ③オリーブ油を熱し、とうもろこしとウインナー、玉ねぎを加え、塩こしょうで炒める。 ④コンソメとケチャップを加えて調味する。 ⑤炊きあがったご飯と具材を混ぜ合わせる。	・米	2合	・塩	少々	・ウインナー	60g	・こしょう	少々	・玉ねぎ	1/4個	・コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	・とうもろこし	25g	・トマトケチャップ	大さじ2と1/2	・オリーブ油	小さじ1			1 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いわしのかばやき キャベツのこんぶあえ 昆布には、ビタミン B1・B2 が含まれていて、美肌づくりや疲労回復の働きがあります。
・米	2合	・塩	少々																			
・ウインナー	60g	・こしょう	少々																			
・玉ねぎ	1/4個	・コンソメ(顆粒)	小さじ1/2																			
・とうもろこし	25g	・トマトケチャップ	大さじ2と1/2																			
・オリーブ油	小さじ1																					
4 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ キムチいため むしシュウマイ	5 ぎゅうにゅう ミルメークココア ミニバターパン コーンスープ しるみざかなのフライ ポイルキャベツ タルタルソース	6 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる とりにくのおまからに ブロッコリーのおかかあえ																				
7 ぎゅうにゅう ハムサラダ むぎごはん キーマカレー ハムサラダ ほうチーズ	8 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ ぶたにくのケチャップいため さつまポテト																					
キムチは韓国の伝統的な食品です。韓国では、キムチを家で作る人も多いそうです。	播磨南中学校が考えた「フィッシュバーガーを作ろう」献立です。ミルメークは牛乳に混ぜて飲んでください。	チーズに含まれるカルシウムは、骨の成長に欠かせない栄養素です。しっかりとカルシウムをとるようにしましょう。																				
11 ぎゅうにゅう ごはん がめに きりぼしだいこんのサラダ かつおぶりかけ	12 ぎゅうにゅう カラフルフルーツ ミニコッペパン ごぼうサラダ きのこのトマトソーススパゲティ カラフルフルーツ	13 ぎゅうにゅう こぎつねごはん うおそうめんじる コロケ キャベツのサラダ																				
14 ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ くろまめきなこクリーム	15 ぎゅうにゅう ハムカツ たかなチャーハン ちゅうかスープ ハムカツ みかん																					
がめ煮とは、福岡県の郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ(=寄せ集める)」が名前の由来とも言われています。	ごぼうは、古くから薬草(くすり)として使われてきた歴史があり、いろいろな栄養が含まれています。	こぎつねごはんは、油揚げと人参を味付けし、炊きあがったご飯に混ぜて作っています。																				
18 ぎゅうにゅう ごはん わふうに さけのしおやき ほうれんそうのソテー	19 ぎゅうにゅう さつまいもごはん はるさめスープ たこのからあげ こまつなごまあえ	20 ぎゅうにゅう とりのチーズパジルやき ケチャップライス コンソメスープ とりのチーズパジルやき クリスマスケーキ																				
21 ぎゅうにゅう ごはん(小) かやくうどん ちくわのいそべあげ みかんゼリー																						
冬至に、なんきん(かぼちゃ)、にんじんなど「ん」のつく食べ物を食べると一年間「運」がつくと言われています。	蓮池小学校6年4組が考えた「好ききらいを無くして小学生から中学生まで食べやすい給食にしよう」献立です。	ケチャップライスは、新メニューです。パジルは、免疫力を高めるビタミン A を多く含む食品です。																				
12月平均栄養価 <table><tr><td>エネルギー</td><td>670 Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.7 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>23.2 g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>334 mg</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr></table>			エネルギー	670 Kcal	たんぱく質	26.7 g	脂質	23.2 g	カルシウム	334 mg	食塩相当量	2.8 g										
エネルギー	670 Kcal																					
たんぱく質	26.7 g																					
脂質	23.2 g																					
カルシウム	334 mg																					
食塩相当量	2.8 g																					

2023年12月 栄養指導表 (小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの骨や皮をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(金)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぶたじる いわしのかばやき キヤベツのこんぶあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ ささみ しおこんぶ いわし	こめ なたねあぶら さんおんど	たんじん ささがきごぼう にんじん ねぎ キヤベツ レモリかしゆう	685kcal 28.7g 24.6g
4(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	チンゲンサイのスープ キムチいため むししゆうまい	ぎゆうにゆう ぶたにく ポークしゆうまい	こめ はるさめ オリーフあぶら	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しよが にら しめじ はくさいキムチ	631kcal 26.4g 21.3g
5(火)	ミニパン・パン	ぎゆうにゆう	ミルメークココア コーンスープ しろみさかなのフライ ポイルキヤベツ タルタルソース	ぎゆうにゆう スーコン しろみさかな	ミニパン・パン オリーフあぶら パター なたねあぶら	にんじん たまねぎ どうもろこし パセリ キヤベツ	881kcal 23.7g 49.8g
6(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	じゃがいもみそ煮 とりにくのおまからに プロッコリーのおかかあえ	ぎゆうにゆう どうぶ あぶらあげ わかめ とりもろこし かっおぶし	こめ じゃがいも さんおんど	たまねぎ にんじん ねぎ しよが にんにく プロッコリー	579kcal 28.7g 14.2g
7(木)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	キーエカリー ハムサラダ ほうちーズ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく だいず チキンハム プロセスチーズ	こめ むぎ オリーフあぶら オリーフあぶら さつまポテト	たまねぎ にんじん むきえだまめ しよが にんにく トマト トマトソース キヤベツ	665kcal 31.1g 27.9g
8(金)	ごはん	ぎゆうにゆう	みそコンソメスープ ぶたにくのケチャツツいため さつまポテト	ぎゆうにゆう ぶたひきにく だいず チキンハム プロセスチーズ	こめ たまご ごまあぶら オリーフあぶら さつまポテト	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく セロリー	678kcal 26.5g 21.2g
11(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	かめに きりほしだいこんのサラダ かつおぶしかけ	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ ほしひき しらすほし かつおぶしかけ	こめ さといち オリーフあぶら さんおんど ごま ソースマヨネーズ	にんじん ほししいたけ ごんにやく さやいんげん きりほしだいこん ごまつな	627kcal 25.7g 19.0g
12(火)	ミニコンパン・パン	ぎゆうにゆう	きのこのトマトソーススパゲティ ごぼうサラダ カラフルフルーツ	ぎゆうにゆう スーコン ごなチーズ	ミニコンパン・パン オリーフあぶら ソースマヨネーズ カラフルボール	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ にんにく パセリ トマト ささがきごぼう どうもろこし みかん	739kcal 22.8g 24.8g
13(水)	ぎょうねごはん	ぎゆうにゆう	うおそうめんじる コロツケ キヤベツのサラダ	ぎゆうにゆう あぶらあげ うおそうめん ビーフコロツケ	こめ さんおんど ごま なたねあぶら	にんじん ごまつな キヤベツ どうもろこし	667kcal 22.8g 22.8g
14(木)	コンパン・パン	ぎゆうにゆう	ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ くるまめきなごクリーム	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく ごなチーズ まるあぶらつけ	コンパン・パン じゃがいも さんおんど ソースマヨネーズ きなごクリーム	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゆうり	729kcal 27.5g 33.9g
15(金)	たけなチキーン・パン	ぎゆうにゆう	ちゆうかスーパ ハムカツ みかん	ぎゆうにゆう チキンハム ぶたにく ハムカツ	こめ オリーフあぶら たまご ごまあぶら	たけなつけ どうもろこし はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ みかん	629kcal 28.3g 16.1g
18(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	わふうに さけのしおやき ほうれんそうのソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ さけ チキンハム	こめ さんおんど オリーフあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん むきえだまめ ほうれんそう どうもろこし	644kcal 32.9g 18.0g
19(火)	さつまいもごはん	ぎゆうにゆう	はるさめスープ たこのからあげ ごまつなごまあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく またこ ちりめんじゃこ	こめ さつまいも ごま はるさめ なたねあぶら さんおんど	えのきたけ どうもろこし しろねぎ にんじん にら ごまつな	699kcal 23.3g 16.7g
20(水)	ケチャツツライス	ぎゆうにゆう	コンソメスープ とりのチーズパジルやき クリスマスケーキ	ぎゆうにゆう チキンウインナー やきぶた とりもろこし ごなチーズ	こめ オリーフあぶら ショートケーキ	たまねぎ どうもろこし えのきたけ キヤベツ にんじん パセリ パジル	711kcal 30.6g 23.8g
21(木)	ごはん(牛)	ぎゆうにゆう	かやくうどん ちくわのいそべあげ みかんゼリー	ぎゆうにゆう とりもろこし かまぼこ あぶらあげ ちくわ あおのり	こめ うどん さんおんど てんぷらこ なたねあぶら みかんゼリー	にんじん ほししいたけ ねぎ	578kcal 21.7g 14.8g

月平均栄養価 エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.2 g

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっていいる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。