がつ がっこう きゅうしょく こんだてひょう

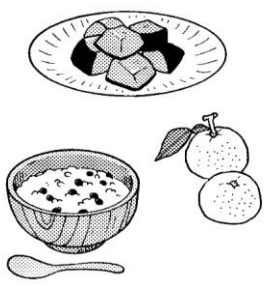
１２月学校給食献立表

北浦町学校給食センター
令和4年１２月

日 曜	主食	こんだてめい	きいろのしょくひん エネルギーのもとになるもの 炭水化物	脂質	あかのしょくひん からだをつくるもとになるもの たんぱく質	無機質	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもの ビタミン(色のこい野菜)	ビタミン(その他の野菜)	ちょうみりょう	小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
1 木	げんりょうコッペパン	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ	スパゲティ【コッペパン】 (さとう)	マーガリン (あぶら)	とりにく ぶたにく だいずミート	【ぎゅうにゅう】	にんじん トマト (にんじん)	たまねぎ グリンピース にんにく(キャベツ きゅうり)	ケチャップ ウスター しょうゆ しお こしょう ワイン (す しょうゆ しお こしょう)	606kcal 26.9g	718kcal 31.4g
2 金		うのはなどん すみそあえ	さとう【ごはん】 (さとう)	あぶら (ごま)	おから とりにく たまご あぶらあげ (みそ)	【ぎゅうにゅう】 (わかめ)	にんじん ねぎ (ブロッコリ にんじん)	こんにゃく しいたけ (きゅうり)	さけ しお みりん しょうゆ にぼし(す しょうゆ)	638 26.1	748 30.1
	✿熊野江小、南浦中なし										
5 月	ミルクパン	フカのあまずあえ コンソメスープ	【ごはん】 じゃがいも かたくりこ(さとう)	あぶら ごまあぶら(マーガリン)	フカ (とりにく)	【ぎゅうにゅう】	にんじん カラーピーマン (にんじん こまつな)	たまねぎ たけのこ しいたけ (たまねぎ キャベツ)	しょうゆ さけ ケチャップ す(コンソメ しお こしょう)	644 27.1	749 31.0
6 火	むぎ	とうふのごもくあんかけ ほうれんそうのソテー	【むぎごはん】 さとう かたくりこ		とうふ とりにく (ウインナー)	【ぎゅうにゅう】	にんじん にら (ほうれんそう にんじん)	たまねぎ えのき たけのこ しょうが (もやし コーン にんにく)	しお こしょう しょうゆ みりん さけ にぼし(しお こしょう しょうゆ さけ)	621 24.4	727 28
7 水		にくじゃが かみかみサラダ	【ごはん】 さとう じゃがいも (さとう)	(ごま ごまあぶら)	ぶたにく ちくわ (まぐろチャンク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん いんげん (にんじん)	こんにゃく たまねぎ しいたけ(キャベツ ごぼう きゅうり)	さけ みりん しょうゆ(しょうゆ す)	614 23.6	721 27.3
8 木	げんりょうコッペパン	タイピーエン なっとうサラダ	【コッペパン】 はるさめ	ごまあぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく いか うずらのたまご (なっとう かつおぶし)	【ぎゅうにゅう】 (チーズ のり)	にんじん こまつな ねぎ (にんじん)	コーン きくらげ しょうが にんにく(キャベツ きゅうり)	しょうゆ しお こしょう さけ にぼし(しょうゆ す)	616 24.6	734 28.9
	✿北浦小６年なし、北川小６年なし、三川内小５・６年なし、熊野江小５・６年なし										
9 金		カレーライス ふゆやさいサラダ	じゃがいも【ごはん】 こむぎこ さとう (さとう)	マーガリン (あぶら)	とりにく	【ぎゅうにゅう】 チーズ	にんじん (にんじん)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご (だいこん はくさい きゅうり)	かれーこ ケチャップ チャツネ しょうゆ ウスター しお ワイン とりがら(す しょうゆ しお こしょう)	662 21.8	782 25.1
	☆がんばれ宮崎応援メニュー☆ 宮崎牛が登場します！										
12 月	げんりょうコッペパン	みやざきぎゅうのにくうどん つぼみふっくらサラダ	うどん【コッペパン】 さとう (さとう)	あぶら (あぶら)	ぎゅうにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん ねぎ (ブロッコリー)	たまねぎ しいたけ (カリフラワー コーン)	しょうゆ みりん さけ にぼし(しょうゆ す しお こしょう)	644 30.8	750 35.8
13 火		マーボーだいこん もやしのナムル	さとう【ごはん】 かたくりこ (さとう)	ごま ごまあぶら (ごまあぶら)	ぶたにく とりにく だいずミート あつあげ みそ	【ぎゅうにゅう】	にんじん にら (ほうれんそう にんじん)	だいこん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく(もやし)	さけ しょうゆ ケチャップ とうばんじゃん(す しょうゆ)	621 22.8	729 26.2
14 水	むぎ	めひかりのいそべあげ キャベツのゆかりあえ とりごぼうじる	かたくりこ 【むぎごはん】	あぶら	めひかり 〈とりにく とうふ〉	【ぎゅうにゅう】 あおさ	〈にんじん こまつな ねぎ〉	(キャベツ) 〈ごぼう だいこん もやし〉	しょうが さけ しお こしょう(ゆかり しょうゆ)〈にぼし しお さけ しょうゆ〉	614 29.5	735 35.7
15 木	しょくパン	ツナサンド ポトフ	【しょくぱん】 (じゃがいも)	たまごなしマヨネーズ	マグロチャンク (とりにく ウインナー)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ブロッコリー パセリ)	たまねぎ きゅうり キャベツ (たまねぎ かぶ)	しお こしょう(しお しょうゆ こしょう とりがら)	585 26.7	723 32.3
	✿浦城小なし										
16 金		ひじきのいりに だんごじる	さとう 【ごはん】 (やせうま)	ごま あぶら	ぶたにく あげ だいず (とりにく みそ)	【ぎゅうにゅう】 ひじき	にんじん (にんじん ねぎ)	たまねぎ こんにゃく あおまめ しいたけ (えのき はくさい しょうが)	さけ みりん しょうゆ(さけ にぼし)	614 24.1	725 28.1
19 月	げんりょうコッペパン	やきそば せんぎりだいこんのおかかあえ	ちゅうかめん 【コッペパン】	あぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく いか ちくわ(かつおぶし とりささみチャンク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん こまつな ねぎ (にんじん)	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご (せんぎりだいこん きゅうり)	しょうゆ ウスター ケチャップ さけ しお こしょう(しょうゆ)	614 24.4	716 28.4
20 火		チキンライス ふわふわスープ	【ごはん】 (ぱんこ じゃがいも)	マーガリン	とりにく (ベーコン たまご)	【ぎゅうにゅう】 (チーズ)	にんじん (にんじん ほうれんそう パセリ)	たまねぎ しめじ コーン あおまめ にんにく (たまねぎ)	しょうゆ しお ケチャップ こしょう ワイン ウスター(しょうゆ さけ しお あつけずりぶし)	621 24.2	733 28.2
21 水		いわしうめに いんげんのごまあえ がんもどきのみそしる	さとう【ごはん】 (さとう)	(ごま)	いわし (まぐろチャンク) 〈がんもどき みそ〉	【ぎゅうにゅう】	しそ (さやいんげん) 〈にんじん ねぎ〉	うめ 〈だいこん えのき はくさい もやし〉	しょうゆ みりん(しょうゆ にぼし)	615 24.7	724 28.7
	☆冬至メニュー☆										
22 木	コッペパン	かぼちゃのシチュー フルーツポンチ	こむぎこ 【コッペパン】 (ゼリー)	あぶら マーガリン	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう 【ぎゅうにゅう】	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース (パイン もも みかん)	とりがら しょうゆ しお こしょう ワイン	656 25.8	756 29.4
23 金		てづくりフライドチキン きゃべつぞえ やさいスープ	かたくりこ【ごはん】 こむぎこ (じゃがいも)	あぶら (ごまあぶら)	とりにく (とりにく)	【ぎゅうにゅう】	(こまつな にんじん)	〈キャベツ〉 (たまねぎ たけのこ しいたけ)	ガーリックパウダー パプリカ しお こしょう〈しょうゆ す〉(しお こしょう しょうゆ とりがら)	619 26.9	740 32.3

冬至にまつわる食べ物

冬至は、１年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



♪ 冬至に ん のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります ♪