



12月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 1人あたり たんぱく質 脂質	中学生 1人あたり たんぱく質 脂質
1日 (金)	パン	パン					
	カレーポトフ	じゃがいも 油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	644kcal 25.8g 25.1g	768kcal 30.3g 28.7g
	カリフラワーのソテー	油	ロースハム	カリフラワー 枝豆	塩 コンソメ 濃口しょうゆ		
	キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチカツ				
	ジョア(単配) ※牛乳なし		ジョア(ストロベリー)				
4日 (月)	ごはん	米				686kcal 28.2g 17.4g	761kcal 31.0g 19.0g
	おでん風煮	突きごんにゃく じゃがいも 砂糖	肉団子 焼き竹輪 厚揚げ	大根 人参	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん		
	キャベツのごま和え いわしの生姜煮		いわしの生姜煮	キャベツ ほうれん草	ごま和えの素		
5日 (火)	ごはん	米				765kcal 20.6g 26.9g	844kcal 22.7g 29.5g
	ピピンパ	砂糖 白ごま 油 でん粉	牛肉	人参 ほうれん草 もやし にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん		
	トックスープ	米粉トック 油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	中華スープ 塩 濃口しょうゆ		
	春巻き	油	野菜の春巻き				
6日 (水)	減量パン	パン				631kcal 24.3g 25.3g	776kcal 29.5g 29.8g
	スープスパゲティ	スパゲティ 油	ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ えのきたけ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	チリコンカン	砂糖 油	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参	トマトケチャップ ウスターソース こしょう トウバンジャン		
	野菜コロッケ	油	野菜コロッケ				
7日 (木)	ごはん	米				687kcal 25.8g 20.6g	770kcal 29.3g 23.6g
	大根の味噌煮込み	突きごんにゃく 砂糖 油	豚肉 厚揚げ 焼き竹輪 米みそ	大根 人参 枝豆	濃口しょうゆ だしパック		
	水菜とツナのサラダ		ツナ	水菜 キャベツ	ねぎごまドレッシング		
	甘酢肉団子		たれ付き肉団子				
8日 (金)	パン	パン				629kcal 27.8g 21.8g	755kcal 32.3g 24.8g
	ミネストローネ	マカロニ 油	チキンウインナースライス	玉ねぎ 人参 セロリー	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	ハンバーグオニオンソース	砂糖 でん粉	ハンバーグ	奈良のソテーオニオン	濃口しょうゆ コンソメ こしょう		
11日 (月)	麦ごはん	米 大麦				781kcal 18.6g 20.8g	914kcal 21.1g 24.4g
	冬野菜カレー	じゃがいも カレールウ 油	豚肉	玉ねぎ 人参 大根	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	切干大根の中華サラダ		焼き豚	切干大根 人参 もやし	中華ドレッシング		
	フルーツゼリー	奈良県産みかんカットゼリー		パイナップル 黄桃			
12日 (火)	ごはん	米				670kcal 25.2g 18.6g	731kcal 27.4g 19.9g
	白菜のみそ汁		木綿豆腐 わかめ 米みそ	白菜 人参	だしパック		
	かぶのそぼろ煮	油 でん粉 砂糖	豚ひき肉	人参 かぶ しょうが	酒 濃口しょうゆ みりん だしパック		
	チキンカツ	油	チキンカツ				
13日 (水)	パン マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ				723kcal 23.9g 31.8g	909kcal 29.4g 38.8g
	かぼちゃのクリームシチュー	じゃがいも シチュールウ 油	鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ かぼちゃペースト	塩 こしょう コンソメ		
	ごぼうサラダ			ごぼう 人参 コーン	和風ごまドレッシング		
	豆腐ナゲット(小2こ・中3こ)	油	ふんわり野菜揚げ				
14日 (木)	ごはん	米				782kcal 25.6g 20.0g	861kcal 28.7g 21.4g
	せんべい汁	かやきせんべい	鶏肉	ごぼう 人参 ぶなしめじ 白ねぎ	濃口しょうゆ 酒 だしパック		
	茎わかめの炒め物	砂糖 油	茎わかめ 豚肉	人参	濃口しょうゆ 酒 みりん		
	いかのレモンソース	油 砂糖	いか天ぷら	レモン果汁	濃口しょうゆ みりん		
15日 (金)	米粉パン	米粉パン				624kcal 29.4g 19.0g	738kcal 34.2g 22.0g
	コンソメスープ	米粉マカロニ 油		玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩		
	ハムとブロッコリーのサラダ		ロースハム	ブロッコリー コーン	フレンチドレッシング		
	クリスマスデザート	クリスマスカップデザート					
18日 (月)	ごはん 発芽玄米ふりかけ	米 奈良の発芽玄米ふりかけ				645kcal 24.8g 15.7g	711kcal 27.1g 16.7g
	奈良のっぺ	里芋 突きごんにゃく 砂糖 でん粉	鶏肉 がんもどき 焼き竹輪	人参 ごぼう 大根	濃口しょうゆ だしパック		
	しめじ和え	砂糖		味付けしめじ ほうれん草 人参	濃口しょうゆ		
	厚焼き卵		厚焼き卵				
19日 (火)	減量ごはん	米				669kcal 28.0g 16.8g	751kcal 31.0g 17.6g
	冬至うどん	うどん	鶏肉 かまぼこ 米みそ	かぼちゃ 人参 青ねぎ	だしパック みりん		
	きんぴられんこん	突きごんにゃく 砂糖 油	平天	れんこん	濃口しょうゆ みりん だしパック		
	さばの柚庵(ゆうあん)焼き		さば柚庵漬け				

奈良県産の食材は、太字で表しています。
外国産の食材は、斜体で表しています。

奈良のっぺは、奈良県の郷土料理です。

12月 旬の食材



献立表・給食日より
カラー版はHPにて
公開中です!⇒



あじわいメモ

冬至献立 (19日)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が短くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。「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。

食育の日「青森県」(14日)

青森県は東北地方にある、本州最北端の県です。農業や漁業が盛んで、りんご、ながいも、にんにく、さば、いかが全国一の生産量です。せんべい汁は、青森県八戸市周辺で江戸時代に生まれた郷土料理です。南部せんべいという専用のせんべいを加えて、しょうゆ味で煮た汁物で、かつて米が不作だった際に、麦やそばを栽培し、長期保存できるせんべいを作ったのが始まりだとされています。現在食べられているせんべいは小麦粉を使って作っています。

クリスマス献立 (15日)

コンソメスープに、星型の米粉マカロニ(奈良県産)を使っています。デザートもあるのでお楽しみに♪

いい歯の日 (18日)

今月のかみごたえのある食材は、「ごぼう」「しめじ」です。よく噛んで食べてみましょう。

3学期の給食は1月15日(月)開始予定です