令和元年　12月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主に からだをつくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギー のもとになる	家庭でとりたい 食品	エネルギー (Kcal)
2	月	ごはん　牛乳 ししゃもの素焼き マーボーとうふ　はるさめの酢のもの	牛乳　ししゃも　ぶた肉　とうふ　みそ	しょうが　にんじん　たまねぎ　たけのこ　干ししいたけ　ねぎ　きゅうり　キャベツ　きくらげ　レモン果汁	米　麦　ごま油　でんぷん　はるさめ　さとう　ごま	たまご くだもの	小：683 中：799
3	火	コッペパン　牛乳 ほうれん草オムレツ ペンネのトマト煮　豆乳のコーンポタージュ	牛乳　たまご　チーズ　ほたて貝柱　豆乳	ほうれん草　にんにく　たまねぎ　さやいんげん　トマト缶　にんじん　マッシュルーム　パセリ　とうもろこし	パン　サラダ油　でんぷん　マカロニ　オリーブ油　さとう　じゃがいも　ホワイトルウ	肉　類 ごまなどの種実類	646 766
4	水	スタミナどんぶり　あかいわの日 牛乳 ひじきサラダ みかん 高陽中学校の1年生が考えた献立です。もとの献立では、わかめスープを組み合わせていましたが、食缶の都合でなくなりました。スタミナどんぶりにキムチを入れるアイディアが個性的で、コメントは「食べたらスタミナになる魔法の給食！！」です。	牛乳　ぶた肉　ひじき　**大豆**　油あげ	にんにく　にんじん　もやし　たまねぎ　**生しいたけ**　白菜キムチ　ねぎ　きゅうり　キャベツ　みかん	米　麦　サラダ油　さとう　ごま油	牛乳・乳製品 いも類	660 767
5	木	ごはん　牛乳 カレイの甘酢あんかけ 高野とうふのたまごとじ　あかいわの日	牛乳　カレイ　とり肉　高野とうふ　ちくわ　**たまご**	にんじん　たまねぎ　ねぎ　干ししいたけ　こまつ菜	米　麦　でんぷん　あげ油　さとう　**じゃがいも**	海そう類 根の野菜	713 835
6	金	みそラーメン　牛乳 チンゲン菜の中華あえ ミニ肉まん　あかいわの日	牛乳　ぶた肉　みそ	**にんにく　にんじん**　もやし　はくさい　きくらげ　しなちく　ねぎ　**チンゲン菜**　きゅうり　えのきたけ　**だいこん**　レモン果汁 幼：たまねぎ、ねぎ　小中：キャベツ、たけのこ、しいたけ	中華めん　サラダ油　ごま　ごま油　さとう　小麦粉	牛乳・乳製品 いも類	610 760
9	月	五目チャーハン　牛乳 イカフライ はくさいのスープ	牛乳　ぶた肉　イカ　とり肉	しょうが　にんじん　たまねぎ　ピーマン　干ししいたけ　はくさい　とうもろこし　にら	米　麦　ごま油　ごま　小麦粉　パン粉　あげ油　でんぷん　さとう	骨ごと食べられる小魚 青い菜っぱ	682 776
10	火	セルフミートサンド　牛乳 ブロッコリーのマヨネーズサラダ きのこスープ	牛乳　牛肉　ぶた肉　ほたて貝柱　チキンスープ 中：チーズ	にんにく　たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　えのきたけ　**生しいたけ**　エリンギ　パセリ	パン　サラダ油　ハヤシルウ　パン粉　マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも	背の青い魚 くだもの	668 809
11	水	ごはん　牛乳　あかいわの日 肉じゃが ほうれん草のごまあえ ことわざふりかけ（野菜） 高陽中学校の1年生が考えた献立です。「肉じゃがで、たんぱく質をとれるようにしました。ほうれん草で緑黄色野菜をとることができると思いました。」とのコメントでした。和食のおいしさが味わえる、バランスのとれた良い献立だと思います。	牛乳　牛肉　けずり粉	にんじん　**たまねぎ**　こんにゃく　**ごぼう**　干ししいたけ　白ねぎ　ほうれん草　キャベツ　しめじ　青菜　しそ	米　麦　じゃがいも　さとう　ごま	大豆・大豆製品 くだもの	645 755
12	木	ごはん　牛乳　あかいわの日 さけの塩焼き きんぴらごぼう とうふのみそ汁 高陽中学校の1年生が考えた献立です。焼き魚にとうふのみそ汁の組合せは、朝ごはんとしてもバッチリですね。これからが旬のごぼうを使ったきんぴらごぼうも良かったです。「栄養バランスを考えた。」とのコメントでした。	牛乳　さけ　ちくわ　とうふ　わかめ　みそ	にんじん　ごぼう　さやいんげん　**たまねぎ**　**だいこん**　なめこ　ねぎ	米　麦　じゃがいも　ごま　サラダ油　さとう	牛乳・乳製品 青い菜っぱ	667 770
13	金	ソフトめんのクリームソース　牛乳 焼きポテト りんご	牛乳　とり肉　チーズ　調理用牛乳	たまねぎ　**にんじん**　マッシュルーム　グリンアスパラ　パセリ　赤ピーマン　黄ピーマン　ズッキーニ　りんご	ソフトめん　サラダ油　ホワイトルウ　じゃがいも　オリーブ油	背の青い魚 ごまなどの種実類	707 816
16	月	ごはん　牛乳　あかいわの日 若どりのからあげ コールスローサラダ さつまいものみそ汁 高陽中学校の1年生が考えた献立です。「みんな大好き、からあげを入れた食欲をそそるメニューにしました！！」とのコメントでした。甘いさつまいものみそ汁を組み合わせたことで、さらに白いごはんのおいしさが引き立ちますね。	牛乳　とり肉　たまご　油あげ　みそ	しょうが　キャベツ　**にんじん**　きゅうり　**ごぼう**　**だいこん**　こんにゃく　ねぎ	米　麦　でんぷん　あげ油　ドレッシング　さつまいも	海そう類 きのこ類	746 838
17	火	胚芽パン　牛乳 ツナのカップ焼き ラビオリスープ　ミルメーク	牛乳　ツナ缶　ぶた肉	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース　キャベツ　しめじ　とうもろこし　パセリ	パン　サラダ油　ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも　パン粉　ラビオリの皮　さとう	大豆・大豆製品 根の野菜	649 782
18	水	ゆかりごはん　牛乳 和風おろしハンバーグ 具だくさんすまし汁	牛乳　ぶた肉　とり肉　とうふ	しそ　だいこん　えだまめ　たまねぎ　にんじん　ほうれん草	米　麦　さとう　でんぷん　焼きふ	たまご いも類	638 769
19	木	ごはん　牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮　みかん	牛乳　さわら　みそ　とり肉	ゆず　かぼちゃ　干ししいたけ　こんにゃく　さやいんげん　みかん	米　麦　じゃがいも　さとう	まめ類 ごまなどの種実類	713 819
20	金	わかめうどん　牛乳 はりはりづけ あべ川いも	牛乳　油あげ　かまぼこ　わかめ　きなこ	**にんじん**　たまねぎ　もやし　干ししいたけ　ねぎ　花切だいこん　きゅうり　みず菜	うどん　さとう　ごま　さつまいも　あげ油	背の青い魚 くだもの	697 813
23	月	シーフードピラフ　牛乳　あかいわの日 とり肉のカレーてり焼き 冬野菜のスープ　クリスマスケーキ	牛乳　えび　いか　ほたて貝　とり肉　ベーコン　チキンスープ　豆乳	にんにく　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　とうもろこし　グリンピース　**だいこん**　**チンゲン菜**	米　麦　オリーブ油　さとう　じゃがいも　米粉　ココア	牛乳・乳製品 くだもの	718 790
24	火	コッペパン　牛乳　あかいわの日 ポークビーンズ フレンチサラダ　キウイフルーツ	牛乳　**大豆**　ぶた肉	にんにく　たまねぎ　**にんじん**　しめじ　さやいんげん　キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　パイン缶　**キウイフルーツ**	パン　サラダ油　じゃがいも　さとう	骨ごと食べられる小魚 根の野菜	646 給食なし

・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を１日３品目以上使用した日について「あかいわの日」としています。
今月は米、たまご、大豆、チンゲン菜、にんにく、だいこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、じゃがいも、キウイフルーツを使用する予定です。

・今月は高陽中学校の生徒が考えた献立を「わくわく給食（児童生徒による給食 献立の作成）」として給食にとり入れています。