

| 令和 5 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<br>主になかまを<br>つくる                 | 【緑】のなかま<br>主になかまの<br>調子を整える                                                  | 【黄】のなかま<br>主にエネルギーの<br>もとになる                          | エネルギー<br>(Kcal) | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
| 1              | 金  | キムチラーメン 牛乳<br>あつ焼きたまご<br>ほうれん草のおひたし ヨーグルト            | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ<br>油あげ たまご みそ<br>ヨーグルト       | にんじん とうもろこし <b>はくさい</b> メンマ にら<br>キムチ ほうれん草 もやし                              | 中華めん ごま油 ごま<br>さとう                                    | 小:685<br>中:796  | 海そう類<br>くだもの      |
| ★4             | 月  | ごはん 牛乳<br>とり肉と野菜の甘みそいため ナムル<br>小:さつまいもチップス 中:スイートポテト | 牛乳 とり肉 あつあげ<br>みそ                        | <b>にんにく</b> にんじん たまねぎ たけのこ もやし<br><b>キャベツ</b> さやいんげん ぜんまい こまつ菜<br>とうもろこし     | <b>米</b> 麦 ごま油 さとう<br>でん粉 さつまいも<br>小:あげ油              | 637<br>781      | きのこ類<br>たまご       |
| 5              | 火  | ココアパン 牛乳<br>スターコロッケ 花野菜サラダ<br>ミネストローネ                | 牛乳 とり肉 ぶた肉                               | たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パセリ<br>にんじん キャベツ とうもろこし トマト                               | パン じゃがいも 小麦粉<br>パン粉 あげ油 さとう<br>オリーブ油                  | 670<br>780      | 大豆・大豆製品<br>背の青い魚  |
| 6              | 水  | 三色ごはん 牛乳<br>とうふとわかめのみそ汁<br>みかん                       | 牛乳 とり肉 たまご<br>とうふ わかめ みそ                 | しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ<br>ねぎ みかん                                              | <b>米</b> 麦 さとう じゃがいも                                  | 693<br>792      | 小魚<br>根菜          |
| ★7             | 木  | ごはん 牛乳<br>さばの薬味焼き<br>のっぺい汁                           | 牛乳 さば みそ ちくわ<br>油あげ わかめ                  | にんにく ねぎ ゆず果汁 にんじん <b>だいこん</b><br>干しいたけ はくさい こんにゃく                            | <b>米</b> 麦 ごま さとう<br><b>さといも</b> でん粉                  | 692<br>815      | 牛乳・乳製品<br>青い菜っ葉   |
| 8              | 金  | ソフトめんのみートソース 牛乳<br>ビーンズサラダ<br>ミニチーズ                  | 牛乳 牛肉 大豆 レバー<br>金時豆 手ぼう豆<br>とりハム チーズ     | にんにく にんじん たまねぎ ピーマン <b>キャベツ</b><br>マッシュルーム グリンピース えだまめ                       | ソフトめん サラダ油<br>ハヤシルウ<br>ごまドレッシング                       | 681<br>778      | 背の青い魚<br>くだもの     |
| ★11            | 月  | ごはん 牛乳<br>えびボールとあつあげのチリソース煮<br>せんぎりサラダ 中:いもけんぴパリッシュ  | 牛乳 えびボール ハム<br>あつあげ ひじき<br>中:かたくちいわし     | たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが<br>にんにく <b>だいこん</b> <b>キャベツ</b> ゆず果汁<br>ぜんまい         | <b>米</b> 麦 さとう でん粉<br>サラダ油<br>中:さつまいも あげ油             | 630<br>765      | ごまなどの種実類<br>たまご   |
| 12             | 火  | 黒糖パン 牛乳<br>さわらのコーンチーズ焼き<br>ウインナーとキャベツのスープ ミニ洋なしゼリー   | 牛乳 さわら チーズ<br>ウインナー チキンスープ               | とうもろこし パセリ セロリー にんじん <b>キャベツ</b><br>たまねぎ <b>生しいたけ</b> 洋なし                    | パン 黒糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう 水あめ                        | 663<br>790      | 青い菜っ葉<br>根菜       |
| ★13            | 水  | ごはん 牛乳<br>とり肉と白ねぎのいためもの<br>かす汁                       | 牛乳 とり肉 さけ 油あげ<br>みそ                      | 白ねぎ たまねぎ しめじ にんじん <b>だいこん</b><br><b>ごぼう</b> はくさい ねぎ                          | <b>米</b> 麦 ごま油                                        | 660<br>771      | 牛乳・乳製品<br>貝類      |
| 14             | 木  | ごはん 牛乳<br>みそチゲ のりサラダ<br>小中:なっとう 幼:ふりかけ               | 牛乳 とり肉 丸平天 みそ<br>のり<br>幼:かつお節<br>小中:なっとう | にんじん えのきたけ <b>はくさい</b> こんにゃく にら<br>キムチ もやし とうもろこし ほうれん草                      | <b>米</b> 麦 じゃがいも トック<br>ごま ごま油 さとう                    | 700<br>807      | くだもの<br>小魚        |
| 15             | 金  | かきあげうどん 牛乳<br>そくせきあえ<br>中:アーモンド                      | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>ちりめん                      | にんじん たまねぎ もやし ほうれん草<br><b>キャベツ</b> えのきたけ <b>だいこん</b> 菜 ごぼう<br>しゅんぎく          | うどん 小麦粉 あげ油<br>ごま油<br>中:アーモンド                         | 693<br>842      | たまご<br>大豆・大豆製品    |
| 18             | 月  | コーンピラフ 牛乳<br>てりやきチキン<br>コンソメスープ クリスマスケーキ             | 牛乳 ウインナー とり肉<br>かまぼこ チキンスープ<br>豆乳        | ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ<br>にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ<br>ブロッコリー                  | <b>米</b> 麦 サラダ油 さとう<br>米粉 さつまいも 水あめ<br>でん粉 白あん        | 671<br>753      | 背の青い魚<br>くだもの     |
| 19             | 火  | コッペパン 牛乳<br>ボルシチ<br>根菜サラダ りんごジャム                     | 牛乳 牛肉                                    | にんにく セロリー にんじん たまねぎ かぶ<br><b>キャベツ</b> れんこん ごぼう こまつ菜<br>とうもろこし りんご            | パン じゃがいも さとう<br>サラダ油 ごま 水あめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごまドレッシング | 675<br>808      | 小魚<br>大豆・大豆製品     |
| 20             | 水  | ごはん 牛乳<br>げだんだんごとぶた肉の野菜あんかけ<br>さつまいものみそ汁 ふりかけ        | 牛乳 げた ぶた肉 みそ<br>とうふ かつお節 のり              | 黄にら にんじん たまねぎ ピーマン こんにゃく<br><b>ごぼう</b> しめじ ねぎ                                | <b>米</b> 麦 でん粉 小麦粉<br>あげ油 さとう さつまいも                   | 687<br>805      | くだもの<br>青い菜っ葉     |
| 21             | 木  | 冬至カレー 牛乳<br>かんでん入り海そうサラダ<br>ゆずゼリー                    | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>海そうミックス                   | にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>れんこん こんにゃく さやいんげん りんご<br><b>キャベツ</b> かんでん とうもろこし ゆず果汁 | <b>米</b> 麦 サラダ油<br>カレールー さとう 水あめ                      | 697<br>798      | たまご<br>牛乳・乳製品     |

・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。

冬至には「ん」のつく食べものを食べる習慣があります  
(「運」をつけるため)

ナンキン (カボチャ) とうじ ななくさ 冬至の七種

12月21日(木)「ん」がつく食材  
★冬至カレー  
なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、  
にんにく、こんにゃく、さやいんげん  
★かんでん入り海そうサラダ  
かんでん

12月22日(金)  
冬至