



# 令和5年 12月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1	金	ごはん				米			643	853			
		牛乳		牛乳									
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖  でんぷん	みりん  しょうゆ  酒					
		キャベツとコーンのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ  たまねぎ  きゅうり  レタス  コーン  レモン	砂糖	オリーブ油			酢	24.1	30.6
チンゲンサイのスープ	焼き豚 (乳・鶏卵なし)		にんじん  チンゲンサイ	たけのこ  たまねぎ  はくさい		なたね油	ガラスープ  中華風調味料  チキンコンソメ  しょうゆ						
4	月	親子どんぶり	鶏肉  鶏卵		にんじん  ねぎ	たまねぎ  干しいたけ	米  でんぷん	なたね油	酒  しょうゆ  みりん  こんぶ(だし)  けずりぶし(だし)	590	772		
		牛乳		牛乳									
		切干大根のサラダ		ひじき	金時にんじん  こまつな	切干大根  キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ  酢  ポン酢			22.3	28.3
		みかん				みかん							
5	火	ごはん				米			629	825			
		牛乳		牛乳									
		鮭のごまだれかけ	鮭				砂糖  でんぷん	ごま			酒  しょうゆ		
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん  さやいんげん	ごぼう	こんにやく  砂糖	ごま油			酒  みりん  しょうゆ  かつお風味調味料	28.7	34.9
さつまいものみそ汁	油揚げ  みそ		ねぎ	たまねぎ  えのきたけ	さつまいも		煮干し(だし)  こんぶ(だし)						
6	水	ミルクパン(小学校・中学校)				ミルクパン			621	817			
		牛乳		牛乳									
		スパゲティミートソース	豚肉  大豆		トマト  にんじん	たまねぎ  にんにく	スパゲティ  小麦粉  砂糖	オリーブ油  なたね油			赤ワイン  トマトピューレ  トマトケチャップ  ウスターソース  チキンコンソメ		
		レタスとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー  にんじん	レタス  キャベツ  きゅうり	砂糖	なたね油			しょうゆ  酢  ポン酢	27.5	35.6
オレンジ				オレンジ									
7	木	ごはん				米			631	835			
		牛乳		牛乳									
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	砂糖  でんぷん	なたね油			しょうゆ  みりん		
		まんぱともやしのごまドレッシングあえ			まんぱ  こまつな  金時にんじん	もやし	砂糖	ごま  ごま油			しょうゆ  酢	24.1	30.1
はくさいのみそ汁	豆腐  油揚げ  みそ	わかめ	ねぎ	はくさい  たまねぎ			煮干し(だし)  こんぶ(だし)						
8	金	カレーライス	豚肉	牛乳  チーズ	にんじん	たまねぎ  にんにく	米  麦  じゃがいも  でんぷん	なたね油	白ワイン  カレールウ  トマトケチャップ  チャツネ  ウスターソース  ビーフコンソメ  カレー粉	656	871		
		牛乳		牛乳									
		コーンサラダ			ブロッコリー  にんじん	キャベツ  コーン	砂糖	オリーブ油	酢  しょうゆ			23.9	29.8
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド					
11	月	ごはん				米			652	859			
		牛乳		牛乳									
		煮込みおでん  からしみそ	牛肉  がんもどき  ちくわ(鶏卵なし)  うすら卵  みそ		にんじん	だいこん	こんにやく  砂糖	なたね油			酒  しょうゆ  みりん  こんぶ(だし)  からし		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう  金時にんじん	はくさい  もやし					しょうゆ  ポン酢	26.2	33.6
みかん				みかん									
12	火	ごはん				米			666	870			
		牛乳		牛乳									
		ししゃもてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油					
		まんぱと白菜のけんちゃん	豆腐  油揚げ		まんぱ	はくさい		ごま油			しょうゆ  みりん  かつお風味調味料	26.1	31.5
豚汁	豚肉  油揚げ  みそ		金時にんじん  ねぎ	だいこん  ごぼう  たまねぎ	さつまいも	なたね油	酒  煮干し(だし)						
13	水	コッペパン				パン			562	720			
		牛乳		牛乳									
		肉だんごと白菜のスープ	肉だんご		にんじん  チンゲンサイ	きくらげ  はくさい  たけのこ  たまねぎ  しょうが	はるさめ				ガラスープ  チキンコンソメ  中華風調味料  しょうゆ		
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー  にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド  なたね油			しょうゆ  酢	21.8	28
オレンジ				オレンジ									
いちごジャム					ジャム								

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

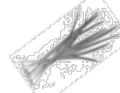
東かがわ市産



米



パセリ



ねぎ



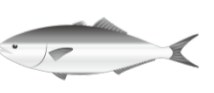
レタス



みそ



のり



はまち



# 令和5年 12月 学校給食献立表

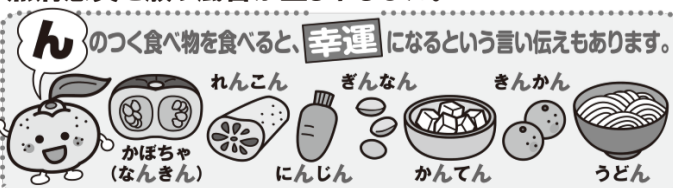
♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
14	木	ごはん				米			608	797	
		牛乳		牛乳							
		はまちの照り焼き	はまち			砂糖	でんぷん	酒 しょうゆ みりん			
		もやしのごま酢あえ		ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
		ふしめんのすまし汁	すまき(鶏卵なし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		26.2	31.9		
15	金	チキンときのこのピラフ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ グリーンピース	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	611	794
		牛乳		牛乳							
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油	酢		
		レタスとコーンのスープ	焼き豚 (乳・鶏卵なし)			たまねぎ レタス コーン 干しいたけ		なたね油	ガラスープ 中華風調味料 しょうゆ		
		クリスマスデザート(小学校・中学校)				クリスマスデザート			23.7	31.1	
18	月	ミルクパン				ミルクパン			597	766	
		牛乳		牛乳							
		白菜のクリーム煮	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ コーン	じゃがいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター			白ワイン チキンコンソメ スープストック ポターージュ粉末
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	オリーブ油			酢 しょうゆ
		りんご			りんご			25	31.3		
19	火	ごはん				米			633	835	
		牛乳		牛乳							
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが					しょうゆ みりん 酒
		ひじきとがんものいり煮	豚肉 がんもどき	ひじき	金時にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油			酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし)
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ		29.4	36.4		
20	水	ミルクパン				ミルクパン			619	766	
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	オムレツ								
		かぼちゃサラダ エッグフリーマヨネーズ			かぼちゃ	コーン きゅうり たまねぎ		なたね油 エッグフリーマヨネーズ			酢
		コンソメスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	23.6	29.1
21	木	ごはん				米			630	844	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のパセリから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油			しょうゆ 酒 パセリ粉末
		おかかあえ	かつお節		ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖				しょうゆ ポン酢
		だいごのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	だいご		28.2	36.3		
22	金	ごはん				米			607	797	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油			酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)
		キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖				しょうゆ 酢
		みかん			みかん			21.4	26.6		
		あじつけのり(小学校・中学校)		のり							

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣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。



給食センターホームページに、子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>