

# 12月の予定献立表

令和5年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p><b>鍋物の味方 たら</b></p>  <p>一般的に、「たら」といえば「まだら」のことをいいます。冬が旬の白身魚で、「たらちり」などの鍋物におすすです。淡泊な味で、いろいろな味に合うので、好みの味つけで冬のおいしさを楽しんでみませんか。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p><b>冬至</b></p>  </div> <div style="width: 25%;"> <p><b>もうすぐ冬休み</b></p>  </div> </div>				<p><b>1</b> ① 606 ② 745</p> <p>みそラーメン かぼちゃコロッケ みんななかよしプリン</p> <p>めん 米油 豚肉 料理酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラーメン(ごま さば) がらスープ 長ねぎ つと ひじき ごま だけのこ かぼちゃ パン粉 マヨネーズ 玉ねぎ 米油 植物油 卵 砂糖 小麦粉 食塩 乳 大豆 水あめ 砂糖 豆乳</p>
<p><b>4</b> ① 661 ② 801</p> <p>ごはん 飲むヨーグルト いとこ煮 こじわり</p> <p>～日本各地をめぐる給食～北陸地方</p>	<p><b>5</b> ① 635 ② 777</p> <p>ごはん すき焼き風煮 たらザンギ ③ ひじきのり</p>	<p><b>6</b> ① 635 ② 790</p> <p>ごはん 水ぎょうざスープ マーボー大根</p>	<p><b>7</b> ① 666 ② 866</p> <p>スライスパン ミネストローネ グラタンコロッケ チョコクリーム</p>	<p><b>8</b> ① 672 ② 791</p> <p>カレーうどん さつまいも天ぷら つぶつぶレモンゼリー</p> <p>めん あじ さば かつお 昆布 加ふる(魚醤) 鶏肉 人参 ぶなしめじ 油揚げ みりん ごぼう 長ねぎ 小松菜 つと そばつゆ 玉ねぎ さつまいも 小麦粉 でん粉 食塩 なたね油 米油 水あめ 上白糖 レモン ココア 小麦粉 脱脂粉乳 水あめ 砂糖 ヨートン</p>
<p><b>11</b> ① 673 ② 799</p> <p>ごはん みそおでん つくねハンバーグ</p>	<p><b>12</b> ① 672 ② 818</p> <p>カレーピラフ ミートボールスープ クリスピーチキン</p>	<p><b>13</b> ① 670 ② 786</p> <p>ごはん 鶏ごぼう汁 さばの味噌煮</p>	<p><b>14</b> ① 645 ② 829</p> <p>まるパン グラタン風煮 ほうれん草とコーンのサラダ</p>	<p><b>15</b> ① 644 ② 764</p> <p>トマトクリームスパゲティ のり塩コロッケ</p> <p>めん 揚げ油 バター 玉ねぎ ぶなしめじ 牛乳 生クリーム チューリング トマトソース チーズ アイコシ しょう 食塩 人参 マヨネーズ いんげん じゃがいも パン粉 食塩 砂糖 青のり パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 米油 魚醤</p>
<p><b>18</b> ① 633 ② 757</p> <p>こぎつねごはん みそ汁 北海道産チキンみそカツ</p>	<p><b>19</b> ① 717 ② 895</p> <p>ポークカレー(かぼちゃ入り) ゆずゼリーのフルーツ和え</p>	<p><b>20</b> ① 755 ② 886</p> <p>チキンライス クリームソース もみの木ハンバーグ サンタのおくりものチョコムース</p>		

★牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)

★料理によってスプーンがつきます

★はしは毎日持ってきてください

★献立は都合により変更する場合があります

★12月28日(木)は給食口座振替日です

★お米は、豊浦産を使用しています

12月平均栄養価	I栄養	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	598 kcal	22.7 g	20.5 g	2.2 g
中学年	663 kcal	24.7 g	21.5 g	2.4 g
高学年	729 kcal	26.7 g	22.5 g	2.7 g
中学生	807 kcal	29.6 g	24.4 g	3.1 g



はやね はやお あき  
早寝早起き朝ごはん♪  
ふゆやす げんき  
冬休みも元気にすごそう☆



★食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。