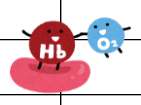
令和5年 12月献立表　下松市立中学校給食センター

★12月の給食目標・・・体の抵抗力を高める食事をしよう

＊都合により献立を変更する場合があります。

体と食を考える日
2学期のテーマ「鉄」

日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギーkcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
1（金）		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉 黒砂糖			
		①あじのアングレーズ	あじ				でん粉、砂糖 パン粉	油	ケチャップ、ウスターソース	① 886
		②いわしのアングレーズ	いわし				でん粉、砂糖 パン粉	油	ケチャップ、ウスターソース	② 866
		ほうれん草とコーンのソテー			ほうれんそう	とうもろこし、もやし		油	コンソメ、塩	
		冬野菜のポトフ	チキンウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ、だいこん、はくさい	じゃがいも		チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、ワイン 塩、こしょう	
4（月）		麦ごはん					米、麦			
		いわしのおかか煮	いわし、かつお節				砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん	
		小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな	キャベツ	砂糖		和風だし、しょうゆ	
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉 ちくわ、鶏卵		にんじん	たまねぎ、干ししいたけ、えだまめ	砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		①豆乳プリン	大豆、豆乳			いちご	砂糖、水あめ		塩	① 899
		②豆乳ドーナツ（卵アレルギー）	鶏卵、豆乳				小麦粉(乳)、砂糖 水あめ、でん粉	マーガリン(乳) ショートニング 油	塩	② 938
5（火）		ごはん					米			
		わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ		にんじん	たまねぎ、しょうが	砂糖、でん粉	油	酢、しょうゆ	
		煮合い			にんじん	れんこん、ごぼう、干ししいたけ	こんにゃく、砂糖	ごま、油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		けんちん汁	豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、しめじ	さといも		削り節（さば・いわし）、しょうゆ	
		①なしゼリー				なし	砂糖			① 779
		②メロンゼリー				メロン	水あめ グラニュー糖			② 775
6（水）		豚丼　（ごはん）					米			
		（豚丼の具）	豚肉		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	
		①春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし たけのこ	小麦粉、はるさめ 砂糖、粉あめ でん粉	油（ごま・大豆） ショートニング 油	しょうゆ、塩、香辛料	① 928
		②ちくわの磯辺揚げ	魚肉	あおさ			小麦粉、でん粉 砂糖	油（大豆） 油	塩	② 968
		五目ビーフン汁	豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、きくらげ	ビーフン（米）		チキンスープ、中華だし、しょうゆ、酒 塩、こしょう	
		みかん				みかん				
7（木）		ごはん					米			
		①とりとんバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ	でん粉、砂糖 じゃがいも、でん粉	ラード 油（大豆）	ケチャップ、野菜ペースト、香辛料、塩	① 821
		②五目厚焼き玉子（卵アレルギー）	鶏卵、鶏肉		にんじん ほうれんそう	グリーンピース、とうもろこし たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉	油	しょうゆ、塩、みりん、めんつゆ	② 891
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	切干しだいこん	こんにゃく、砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		鶏じゃが	鶏肉、生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節（さば・いわし）	
8（金）		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		①ほうれん草グラタン		牛乳、チーズ	ほうれん草	とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも、でん粉(大豆) 砂糖、小麦粉	油 マーガリン(大豆)	香辛料、塩、チキンエキス	① 917
		②お魚と野菜のステーキ（魚介アレルギー）	たら	寒天	にんじん	とうもろこし、えだまめ、しょうが	でん粉、砂糖 粉あめ	油（大豆）	塩、魚介エキス（さば）、チキンスープ	② 957
		ブロッコリーのガーリック炒め	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし、にんにく		油	コンソメ、しょうゆ	
		トマトクリームスパ	チキンウインナー	牛乳	にんじん、トマト ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、エリンギ	スパゲッティ		ベシャメルソース（乳・小麦・大豆） コンソメ、ワイン	
		マーシャルビーンズ	だいず粉	脱脂粉乳			砂糖	油	ココアパウダー、塩	
11（月）		ハヤシライス　（ごはん）					米			
		（ハヤシライスの具）	豚肉、だいず ひよこまめ		にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	砂糖	油	ハヤシルウ（小麦・豚肉・大豆）、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、ワイン、塩	
		①白身魚のバジル焼き	ホキ		バジル				塩、こしょう	① 775
		②オムレツ（卵アレルギー）	鶏卵				でん粉、砂糖	油	しょうゆ、かつおエキス、煮干しだし、塩 貝カルシウム（ホタテ）	② 794
		グリーンポテト			パセリ	ともろこし	じゃがいも		塩、コンソメ、こしょう	
12（火）		ごはん					米			
		小籠包（2個）	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが	小麦粉、でん粉 パン粉、砂糖		塩、しょうゆ、こしょう	
		豚キムチ	豚肉		にら	だいずもやし、たまねぎ はくさい、白菜キムチ		油	しょうゆ、酒	
		（白菜キムチ）			パプリカ	はくさい、にんにく	でん粉		かつお節エキス、昆布エキス、唐辛子、塩	
		豆腐の中華煮	豆腐、かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、干ししいたけ	でん粉、砂糖	ごま油	中華だし、しょうゆ、酒、こしょう	
		①りんご				りんご				① 776
		②みかん				みかん				② 789
13（水）		ごはん					米			
		①さわらのみそ焼き	さわら、みそ				コーンスターチ		こうじ、酒かす	① 783
		②さわらの粕漬焼き	さわら				砂糖		酒かす、みりん、塩	② 784
		ピリ辛こんにゃく	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	油	トウバンジャン、和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		もずく汁	豆腐、油揚げ	もずく	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			削り節（さば・いわし）、しょうゆ、酒、塩	
		黒ごまプリン		牛乳、練乳			水あめ、砂糖 グラニュー糖	黒ごま		



体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

茨城県に
ちなんだ 献立

まごわやさしい
給食の日

日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギーkcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
14（木）		ごはん					米			
		鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく	砂糖、水あめ でん粉		塩、こしょう、しょうゆ、みりん、酢	
		焼きビーフン	チキンハム		にんじん、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きくらげ	ビーフン（米）	油	中華だし、しょうゆ、酒、こしょう	
		豆腐チゲ	豆腐、鶏卵、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし、えのきたけ はくさい、白菜キムチ			チキンスープ、中華だし、しょうゆ、酒	
		（白菜キムチ）			パプリカ	はくさい、にんにく	でん粉		かつお節エキス、昆布エキス、唐辛子、塩	
		①りんご				りんご				① 808
		②オレンジ				オレンジ				② 808
15（金）		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		豆腐フライ	豆腐、いとよりだい だいず	あおさ	にんじん	たまねぎ、干ししいたけ	砂糖、パン粉 米粉	油、ごま	しょうゆ、塩、かつお節エキス	
		コンソメポテト				とうもろこし	じゃがいも		塩、コンソメ、こしょう	
		肉団子のスープ煮	肉団子		にんじん ブロッコリー	たまねぎ、だいこん、はくさい しめじ			チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、ワイン こしょう	
		（肉団子）	鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、でん粉		香辛料、塩	
		①りんごジャム				りんご	水あめ、砂糖			① 889
		②レーズンクリーム		脱脂粉乳 全粉乳 ホエイパウダー		レーズン	砂糖、水あめ	油	塩、乳化剤(大豆)	② 912
18（月）		コーンピラフ				とうもろこし	米	マーガリン（乳なし）	コンソメ、塩	
		もみの木ハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆		トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく	砂糖、でん粉	ラード	香辛料、塩	
		星型ポテト	クリスマス バラエティ献立				じゃがいも、米粉	大豆油	塩	
		ブロッコリーの炒め物			ブロッコリー	カリフラワー		油	コンソメ、こしょう	
		クリスマスコンソメスープ	ベーコン、ひよこまめ		にんじん、パセリ 赤ピーマン	たまねぎ、キャベツ	マカロニ		チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ	
		①クリスマスゼリー				いちご、グランベリー	グラニュー糖 粉あめ			① 783
		②クリスマスケーキ	豆乳				砂糖、米粉 コーンスターチ	ショートニング	ココアパウダー	② 786
19（火）		ごはん		地場産給食の日 ★…県内産、市内産食材			★米			
		①県産ぎょうざメンチカツ	★豚肉、ゼラチン			たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、たまねぎ	パン粉、でん粉 コーンスターチ	油	しょうゆ、塩、こしょう	① 691
		②鹿野高原豚コロッケ	★豚肉			★たまねぎ	★じゃがいも パン粉、でん粉	油	塩、こしょう	② 706
		白菜の煮びたし	油揚げ		にんじん	はくさい	砂糖		和風だし、しょうゆ 食事マナーの日	下松中 1.2年なし 3年弁当日 末武中 1,2年なし
		県産みそ汁	★豆腐、★だいず みそ		にんじん、ねぎ ★ほうれんそう	たまねぎ、★もやし ★干ししいたけ			だしいりこ	
		県産のり佃煮		★のり			水あめ、砂糖 でん粉		しょうゆ、塩	
20（水）		菜飯	かつお削り節		広島菜、京菜 大根葉		米、砂糖		塩	
		①肉団子のケチャップがらめ	肉団子			たまねぎ	砂糖		ケチャップ、ウスターソース	① 855
		（肉団子）	鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、でん粉		香辛料、塩	
		②アンサンブルエッグ	鶏卵、ベーコン	チーズ、牛乳		たまねぎ	じゃがいも、砂糖 でん粉	油	酢、塩	② 828
		小松菜のツナマヨソテー	まぐろ水煮		にんじん、こまつな	切干しだいこん		油 マヨネーズ（卵なし）	しょうゆ、みりん	下松中 1,2年なし 末武中 1,2年なし
		かぼちゃのポタージュ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも	チキンスープ、ベシャメルソース（小麦・乳・大豆） コンソメ、ワイン	
21（木）		ごはん					米			下松中 1,2年なし 末武中 なし
		大豆とごぼうのメンチカツ	鶏肉、だいず、豚肉			たまねぎ、ごぼう	パン粉、でん粉 砂糖	大豆油、油	しょうゆ、塩、香辛料	
		きんぴられんこん	さつま揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま、油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		おじゃがもち汁	生揚げ、油揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	おじゃがもち		削り節（さば・いわし）、だし昆布、しょうゆ 酒、塩	
		（おじゃがもち）					じゃがいも、でん粉		塩	
		①ひじきのり	かつお	のり、ひじき 煮干し	体と食を考える日 <鉄をしっかりとろう>		水あめ、砂糖		しょうゆ、みりん	① 802
		②茎わかめ佃煮		わかめ			砂糖、水あめ	ごま	しょうゆ	② 805
22（金）		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		①かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉	ラード、油	しょうゆ、ウスターソース	① 829
		②かぼちゃグラタン	おから、豆乳		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも、砂糖 でん粉、水あめ、米粉	ショートニング	塩 冬至に ちなんだ 献立	② 723
		ほうれん草とウインナーのソテー	チキンウインナー		ほうれんそう	とうもろこし、もやし		油	コンソメ、こしょう	久保中 弁当日 末武中 弁当日
		根菜のカレースープ	鶏肉、ひよこまめ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ、れんこん	じゃがいも		コンソメ、カレールウ（小麦・大豆） カレー粉、ワイン、塩、こしょう	
		ゆずゼリー				ゆず	グラニュー糖 はちみつ			

◆12月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、

11月2日(木)10時までに

提出してください。

次の給食費の引き落とし日（納期限）は1月4日（木）です。

～　今年の　冬至　は12月22日（金）です　～

冬至は、１年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。

次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考えられ、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃを食べる習慣ができました。また、冬至に「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。

給食では、セレクト１が「かぼちゃひき肉フライ」、セレクト２が「かぼちゃグラタン」です。また、根菜のカレースープには、「ん」がつく食材がいくつか入っています。デザートは、「ゆずゼリー」です。

冬至を感じながら給食をいただきましょう。