



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 5年 12月分

あきる野市秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			エネルギー 栄養価	こんだてメモ	
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			
1・金	わかめごはん	ぎゅう にゅう	うちまめじる さごしのごまだれ ぶたにくとごぼうの あまからに		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	569kcal 27.2g	きせつたべもの ・にんじん ・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・こまつな ・だいこん ・ながねぎ ・はくさい ・えのきたけ ・れんこん ・しゅんぎく ・ブロッコリー ・ほうれんそう ・ゆず ・みかん ・さば ・さけ 🎄🎄🎄🎄🎄 12日 世界の料理 「フランス」 ★トピ フランスの家庭料理の 1つで、鍋に塊のままの お肉、野菜類に香辛料を 入れて長時間煮込んだも のをいいます。 🎄🎄🎄🎄🎄 13日 郷土料理 「長野県 ★長野県 野沢菜は、長野県の野 沢温泉村を中心とした信 越地方で栽培される野菜 で、別名、信州菜とも呼 ばれるそうです。この野 沢菜を漬物にしたものを 野沢菜漬けといい、日本 の三大漬物の1つといわれ ています。 🎄🎄🎄🎄🎄 19日 行事食 「クリスマス」 クリスマスデザートと して、いちご味のカップ デザートも提供します。 🎄🎄🎄🎄🎄 22日 行事食 「冬至」 冬至は、一年の中で最 少の日照時間が短くなる日 です。ゆず湯に入る、か ぼちゃを食べるなどの風 習があります。かぼちゃ は栄養バランスが優れて おり、風邪を予防できる 食材ともいわれています。	
4・月	ごはん	ぎゅう にゅう	はっほうさいたまご あつやきたまご あますあんかけ いんげんのごまあえいため		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	640kcal 27.7g		
5・火	ごはん	ぎゅう にゅう	やきとうふのみそそぼろに いかのてっばんやき れんこんいりきんぴら		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	613kcal 33.1g		
6・水	こめこいり さとうあげパン	ぎゅう にゅう	ABCスープ チリコンカン みかん		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	584kcal 23.1g		
7・木	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんととうふのみそしる やさいつくねあんかけ にくじゃが		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	588kcal 23.4g		
8・金	ごはん	ぎゅう にゅう	すいとん さばのみそだれかけ はくさいのにびたし		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	587kcal 24.4g		
11・月	ごはん	ぎゅう にゅう	かぶのみそしる メンチカツ きりほしだいこんのにつけ		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	563kcal 19.3g		
12・火	ソフト フランスパン	ぎゅう にゅう	ポトフ しろみざかなの フロランスふう みかん	せかいのりょうり 「フランス」	おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	634kcal 25.9g		
13・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとときのこのみそしる とりにくのてりやき のざわなため	きょうどりょうり 「ながのけん」	おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	547kcal 27.7g		
14・木	ごはん	ジョア (ストロベリー)	キーマカレー チーズオムレツ えだまめポテト		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	637kcal 24.1g		
15・金	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごと はるさめのスープ あじのねぎソース ホイコーロー		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	560kcal 27.4g		
18・月	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	カレーうどんのつけじる ししゃものからあげ うずらたまご キムチのために		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	548kcal 24.6g		
19・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ほうれんそういりクリームスープ ハンバーグデミグラスソース ミックスビーンズサラダ クリスマスデザート	きょうじしよく 「クリスマス」 クリスマス クッキー ドーナツ	おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	710kcal 24.2g		
20・水	ごはん	ぎゅう にゅう	にくどうふ ささかまのごまだれかけ いためごぼうサラダ	ノエッグ マヨネーズ	おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	579kcal 26.3g		
21・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシシチュー カルボナーラポテト みかん		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	665kcal 24.1g		
22・金	ごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃのどんじる さけのゆずふうみやき わかめとしめじのにびたし	きょうじしよく 「とうじ」	おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	579kcal 26.0g		
平均栄養価								エネルギー 600kcal		たんぱく質 25.5g

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

12月分の給食費の納期限は12月28日です。納期限までに必ず納入してください。なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。

12月6日「米粉入り砂糖揚げパン」

この日のパンは、小麦粉以外に米粉を使っています。米粉は米を粉にしたもので、パンやケーキ、麺類などの様々な加工品に使われています。日本では流通している小麦粉の多くは輸入品です。一方で、米はほぼ100%国産です。小麦粉の代わりに米粉を使うことで、食料自給率を上げることにつながります。



あきる野市の野菜

〈11月に使用したもの〉 〈12月に使用予定のもの〉

- キャベツ
- だいこん
- ながねぎ
- キャベツ
- ごぼう
- ながねぎ
- はくさい
- ほうれんそう