

2021年

12月献立表

< 播磨南中学校 >

播磨町学校給食会



12月の平均栄養価	
エネルギー	747 kcal
たんぱく質	29.4 g
脂質	24.8 g
カルシウム	313 mg
鉄	2.2mg
食塩相当量	3.0 g
食物繊維	5.6 g

12/1(水)		12/2(木)		12/3(金)	
<p>ご飯・のりふりかけ 牛乳 大根とかぼちゃのみそ汁 鮭の塩焼き</p> <p>かぼちゃに含まれる栄養素は、皮膚や粘膜が乾燥する寒い時期や季節の変わり目に摂りたいビタミン類が豊富です。</p>		<p>ミニパン 牛乳 ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ</p> <p>ミートソースは、ひき肉を使ったトマトベースのソースで、パスタにかけたミートスパゲッティは人気メニューです。</p>		<p>ご飯 春雨スープ キムチ炒め ヨーグルト・みかんジュース</p> <p>今日の献立は、播磨小学校6年1組が考えたテーマ「食欲がわくメニュー」の献立内容になっています。</p>	
12/6(月)		12/7(火)		12/8(水)	
<p>わかめご飯・牛乳 肉じゃが たこ(兵庫県産)の唐揚げ みかん</p> <p>今日の献立は、蓮池小学校6年2組が考えたテーマ「日本食を学ぼう」の献立内容になっています。</p>		<p>パン 牛乳 クリームシチュー 白身魚のフライ</p> <p>クリームシチューは、生クリームや牛乳を使用し、小麦粉でとろみのある状態に仕上げるのが特徴です。</p>		<p>ご飯 牛乳 スープ餃子入り中華スープ チャプチェ</p> <p>チャプチェは新メニューです。韓国の春雨炒めのことで、甘辛い味付けと、ごま油の風味が食欲をそそります。</p>	
12/9(木)		12/10(金)		<p>鶏肉のチーズバジル焼き 2人分</p> <p>(作り方) ① 鶏もも肉に、塩を振って下味をつける。 ② バジルペースト、粉チーズ、オリーブ油を混ぜ合わせる。 ③ オープン天板に、①の鶏肉の皮を下にしてを並べ②のバジルソースをかける。 ④ 230~250℃で15~20分焼く。 ※オーブントースターでホイル焼きでも可</p>	
<p>パン 牛乳 カレービーンズ ハムサラダ</p> <p>大豆は、動物性たんぱく質に近いアミノ酸組成をもつため、「畑の肉」と呼ばれます。煮豆をカレー味で仕上げています。</p>		<p>麦ご飯 いわしのかば焼き 牛乳 けんちん汁</p> <p>ここ数年、まいわしの漁獲量が大幅に減っています。一年中獲れるといわれますが店に並ぶ量は少なくなっています。</p>			
12/13(月)		12/14(火) ~ 12/17(金)			
<p>こぎつねご飯 牛乳 湯葉のすまし汁 大根の炒め煮</p> <p>「こぎつねご飯」は、以前の「さかさいなすし」のことです。このたび、改名しました。</p>		<p>三者面談</p> <p>給食の実施は あいません</p>			
12/20(月)		12/21(火)		12/22(水)	
<p>さつま芋ご飯 牛乳 豚汁 りんご</p> <p>今日の献立は、播磨西小学校6年2組が考えたテーマ「秋の和食」の献立内容になっています。</p>		<p>ミニバターパン・牛乳 コンソメスープ 鶏肉のチーズバジル焼き クリスマスケーキ</p> <p>今日は、クリスマスメニューです。ショコラのクリスマスケーキで、少し早いクリスマスを楽しんでください。</p>		<p>枝豆ご飯 牛乳 年越しうどん いかの天ぷら</p> <p>2学期最後の給食です。うどんを食べて今年を締めくくりましょう。残さず食べてくださいね。</p>	
12/23(木)					
<p>終業式</p> <p>◆材料の都合により献立を変更することがあります</p> <p>◆「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきてましょう</p> <p>◆デザートにはスプーンがつきません</p>					

12月 給食予定献立表

2021年（播磨南中学校）

播磨町学校給食会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ご飯	牛乳	大根とかぼちゃのみそ汁 鮭の塩焼き のりふりかけ	牛乳/豆腐、油揚げ、みそ/鮭/のりふりかけ	こめ	大根、かぼちゃ、にんじん、青ねぎ	638	31.3
2	木	ミニパン	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ	牛乳/豚ひき肉、粉チーズ/まぐろ油漬	パン/スパゲッティ、オリーブ油/ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマトピューレ/キャベツ、きゅうり	801	30.8
3	金	ご飯	みかん ジュース	春雨スープ キムチ炒め ヨーグルト	焼き豚/豚肉/ヨーグルト	こめ/春雨/オリーブ油、かたくり粉	みかん100%ジュース/えのきたけ、とうもろこし、白ねぎ、にんじん、にら/はくさいキムチ、しめじ、にら	698	29.8
6	月	わかめご飯	牛乳	肉じゃが たこ（兵庫県産）の唐揚げ みかん	牛乳/わかめ/豚肉/まだこ	こめ/じゃが芋、三温糖、オリーブ油/なたね油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく/みかん	841	31.1
7	火	パン	牛乳	クリームシチュー 白身魚のフライ	牛乳/鶏ももむね肉、ベーコン、牛乳、粉チーズ/白身魚	パン/じゃが芋、オリーブ油、小麦粉、バター/なたね油	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ	827	33.3
8	水	ご飯	牛乳	スープ餃子入り中華スープ チャプチェ	牛乳/豚肉、スープ餃子/豚肉	こめ/ごま油/春雨、オリーブ油、三温糖、ごま油	はくさい、にんじん、たまねぎ、にら、干ししいたけ/たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	707	24.4
9	木	パン	牛乳	カレービーンズ ハムサラダ	牛乳/大豆、豚肉、粉チーズ/チキンハム	パン/じゃが芋、オリーブ油/ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ/にんじん、キャベツ	823	33.6
10	金	麦ご飯	牛乳	いわしのかば焼き けんちん汁	牛乳/いわし/鶏ももむね肉、豆腐、油揚げ	こめ、麦/なたね油、三温糖	大根、にんじん、ささがきごぼう、干ししいたけ、青ねぎ	755	30.6
13	月	こぎつねご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 大根の炒め煮	牛乳/油揚げ/豆腐、焼きかまぼこ、湯葉/豚肉、油揚げ	こめ、三温糖、いりごま/三温糖、オリーブ油	にんじん/青ねぎ、にんじん/大根	707	28.2
20	月	さつま芋ご飯	牛乳	豚汁 りんご	牛乳/豚肉、豆腐、みそ	こめ、さつま芋、黒ごま	大根、にんじん、青ねぎ/りんご	666	25.0
21	火	ミニバターパン	牛乳	コンソメスープ 鶏肉のチーズバジル焼き クリスマスケーキ	牛乳/ベーコン/鶏もも肉、粉チーズ	バターパン/マカロニ/オリーブ油/ケーキ	たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリー、パセリ/バジル	839	29.8
22	水	枝豆ご飯	牛乳	年越しうどん いかの天ぷら	牛乳/鶏もも肉、焼きかまぼこ/いか	こめ/うどん、三温糖/なたね油	むぎ枝豆/たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、青ねぎ	661	24.7