

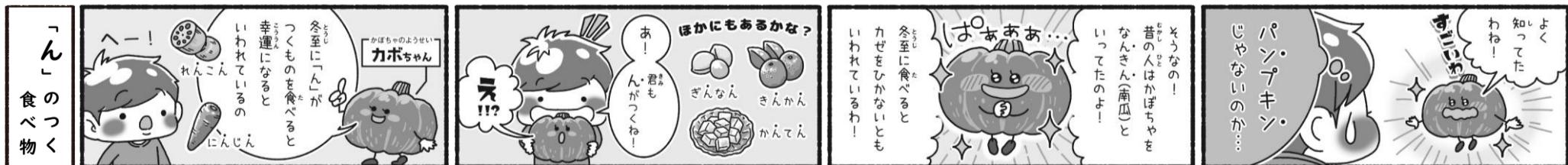


## 12月分 学校給食献立予定表

三芳町立学校給食センター

| 日曜  | こんだて  |               |   | 食品名  |  |   | 熱量<br>(kcal)        | たんぱく質<br>(g) |
|-----|---|---------------|---|--|--|---|---------------------|--------------|
|     | 主食  | 牛乳            | おかず   | 黄  | 赤  | 緑   |                     |              |
| 1月  | 1月 フラワーロール MIYOSHIグローバル給食～オランダ給食～                 | ○             | 米粉のパスタイナーカー(キャロット)ポタージュ ミートボールのケチャップ煮(小学2個・中学3個) 富(とめ)のフライドさつまいも～ヨッピーソース～ | 働く力や熱になる食品   | 血や骨や肉になる食品                                     | 体の調子を整える食品                                    | 655<br>867          | 21.7<br>28.4 |
| 2火  | ごはん   | ○             | 三芳産里芋入り鶏汁 あじのさんが焼き(おろしソース) 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物                                | ごはん、米油、里芋、きびざとう、でん粉  | 牛乳、鶏小間、粉チーズ、生クリーム、ミートボールのケチャップ煮                | にんじん、たまねぎ、にんじんペースト、パセリ                        | 588<br>748          | 27.6<br>37.0 |
| 3水  | 埼玉産地粉うどん  | ○             | 三芳産小松菜入り鶏南蛮汁 手作りかき揚げみかん   | 地粉うどん、小麦粉、米油   | 牛乳、鶏小間、油揚げ、焼き竹輪                                | にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、こまつな                       | 691<br>888          | 23.9<br>30.0 |
| 4木  | ごはん   | ○             | オニオングラウンド ポテトコロッケ タコライスの具   | ごはん、米油、ポテトコロッケ   | 牛乳、豚小間、ウインナー、鶏ひき肉、プロセスチーズ                      | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、にんにく、ダイストマト、キャベツ | 655<br>799          | 27.1<br>32.7 |
| 5金  | ごはん   | ○             | 三芳産小松菜と肉団子のスープ フヨウタン～オムレツの甘酢あんかけ～ 鶏ひきとごぼうのマヨ炒め                            | ごはん、春雨、ごま油、きびざとう、でん粉、米油、卵不使用マヨネーズ  | 牛乳、肉団子、プレーンオムレツ、鶏ひき肉                           | にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はくさい、こまつな、ごぼう                 | 585<br>748          | 21.7<br>29.6 |
| 8月  | 食パン   | ○             | 三芳産大根のミネストローネスープ チキンナゲット(小学2個・中学3個) カレー風味のさつまいもサラダ                        | 食パン、米油、シェルマカニ、きびざとう、さつまいも、卵不使用マヨネーズ  | 牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、まぐろ油漬け                         | にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、トマトピューレー、えだ豆          | 632<br>855          | 24.0<br>32.3 |
| 9火  | ごはん   | ○             | 三芳産小松菜入り水ぎょうざスープ おじやがししゃもフライ(小学1個・中学2個) ニラもやし炒め                           | ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、でん粉   | 牛乳、水ぎょうざ、おじやがししゃもフライ、豚小間                       | 生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、ニラ             | 627<br>819          | 23.2<br>29.8 |
| 10水 | ごはん   | ○             | 三芳やさいのみそ汁 メンチカツねつとり三芳産里芋のポテトサラダ   | ごはん、米油、里芋、卵不使用マヨネーズ  | 牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、メンチカツ、まぐろ油漬け                    | にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ホールコーン、きゅうり               | 698<br>864          | 26.3<br>32.4 |
| 11木 | ごはん   | ○             | 三芳産大根のおでん ハンバーグの照り焼きソースかけりんご  | ごはん、きびざとう、でん粉  | 牛乳、結び昆布、揚げボーラー、焼き竹輪、はんぺん、うずら卵、ハンバーグ(小麦あり)      | 三角こんにゃく、だいこん、りんご                              | 595<br>800          | 24.9<br>34.6 |
| 12金 | ごはん   | ○             | 高野豆腐とわかめのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) にんじんおかかごはんの具                               | ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、白いりごま   | 牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、味付けおかか、糸けずりぶし | えのきたけ、長ねぎ、生姜、にんじん                             | 665<br>865          | 31.1<br>41.7 |
| 15月 | ごはん   | ○             | 三芳産大根と豚肉のみそ煮 厚焼きたまご 三芳産小松菜とツナのごま和え  | ごはん、米油、黒ざとう、白すりごま、きびざとう、芝麻醤  | 牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、厚焼きたまご、まぐろ油漬け                   | 生姜、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、こまつな           | 649<br>809          | 29.3<br>36.8 |
| 16火 | ごはん   | ○             | 三芳産小松菜とかぶのすりながし みそだれ焼き肉 青のりタロビーンズ   | ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま、ごま油、里芋  | 牛乳、肉団子、豚小間、赤みそ、大豆、あおのり                         | たまねぎ、かぶ、こまつな、生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ                 | 661<br>823          | 29.1<br>36.2 |
| 17水 | ごはん   | ○             | キーマカレー フランクフルト キャベツのマリネ   | ごはん、米油、でん粉、きびざとう   | 牛乳、鶏ひき肉、大豆ミート、スキムミルク、フランクフルト                   | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ダイストマト、チャツネ、キャベツ、きゅうり     | 686<br>852          | 28.4<br>34.8 |
| 18木 | ごはん   | ○             | 富(とめ)った汁～富のさつまいも入りめった汁～ チキンチキンごぼう 切り干し大根の和風マヨ和え                           | ごはん、さつまいも、でん粉、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ   | 牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏角切り肉、まぐろ油漬け                | にんじん、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり      | 688<br>875          | 25.5<br>33.7 |
| 19金 | ごはん<br>22日(月)冬至                                   | ○<br>中学生250ml | 三芳産大根の吉野汁 さばのゆずみそごまダレかけ かぼちゃのそぼろ煮   | ごはん、米油、でん粉、きびざとう、白すりごま   | 牛乳、鶏小間、木綿豆腐、さばの切り身、赤みそ、鶏ひき肉                    | にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、生姜、ゆずの皮、かぼちゃ                | 637<br>824          | 31.9<br>41.3 |
| 22月 | コッペパン<br>25日(木)クリスマス                              | セレクト          | 富(とめ)のさつまいもシチュー 照り焼きチキン パリジャンツナサラダ ●ケーキ                                   | コッペパン、米油、さつまいも、バター、小麦粉、きびざとう、でん粉、チョコレート  | 飲むヨーグルト、豆乳飲料(いちご味)、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、鶏切り身、まぐろ油漬け    | みかんジュース、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ホールコーン、キャベツ、きゅうり     | 730<br>911          | 28.2<br>35.4 |
| 16回 | ※献立は材料の都合で若干変更もあります。<br>●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。 |               |   | 【22日(月)セレクト給食】<br>飲むヨーグルト・豆乳飲料(いちご味)・みかんジュースから、自分が飲みたいのものを事前に選んでもらっています。栄養価は、飲むヨーグルトを飲む場合の値を記載しています。 |  |   | 平均栄養量<br>653<br>834 | 26.5<br>34.2 |
|     |   |               |   |  |  |   | 基準栄養量<br>650<br>830 | 26.0<br>34.0 |

日に日に寒さが厳しい季節になりました。手洗い・うがいや規則正しい生活を意識し、元気に冬を過ごせるようしっかりと体調管理をしましょう。12月の給食は、MIYOSHIグローバル給食～オランダ給食～や、冬の風物詩「冬至献立」、自分で選んだ飲みものが給食に出る「セレクト給食」など、イベント盛りだくさんです。給食を通じて、日本の年中行事や外国の食文化に触れる機会になればと思います。



1日(月)～オランダ給食～ 2018年に三芳町がオランダのホストタウンに登録したことをきっかけに、女子柔道選手団の受け入れや、オランダ親善大使等で交流を深めています。

富(とめ)のフライドさつまいも～ヨッピーソース～ 12月1日は「紅赤芋の日」なので、三芳町のさつまいもを使った料理を提供したよ！

オランダで人気のファストフードといえば「フリット(フライドポテト)」です。日本との違いは、ディップソースをつけて楽しむことで、いろいろな味わいのソースがあります。なかでも、オランダ発祥のソースが「ヨッピーソース」です。みじん切りにした玉ねぎが入ったカレー風味のマヨネーズソースです。給食のヨッピーソースは、昨年度のレシピコンクールで町内の中学生が考えてくれたレシピを参考にしています。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

## ★給食レシピコンクール結果発表★ 11月に引き続き、今月も新たなレシピが登場します！

ホームページにレシピを掲載予定です。

提供日 学校名 学年 受賞タイトル 献立名 たくさんのご応募ありがとうございました。

12/8(月) 藤久保小 1年 あま~いおいもと枝豆で仕上げは大好きカレー味で賞 カレー風味のさつまいもサラダ

「給食でているのはどんな料理？」と思ったあなた!!

給食センターでは、毎日の給食をInstagramで公開中！ 献立に悩んだとき、お子さんが「〇〇がおいしかった」と話してくれたとき、お腹がすいたとき……。心とした時に、ぜひご覧ください。たくさんの「いいね」が励みになります(^^) MIYOSHI.KYUSHOKU

より詳しい情報はHPへ。

\*食材产地・放射性物質測定結果

\*献立予定表(給食の写真)

\*家庭向け給食レシピ集など

令和7年度2学期分の学校給食費について 全額補助を実施することとしたため、振替(徴収)を行いません。

※教職員・国や県などからの補助等を受けている方は対象外となります。なお、12月分の口座振替日は12月25日(木)です。