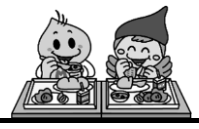
令和
8年度



12月分 学校給食献立予定表（がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう）

三芳町立学校給食センター

日	曜	こんだて 主食	牛乳	おかず	食品名 黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	熱量(kcal) 小／中	たん白質(g) 小／中
1	火	ごはん	○	鶏肉入りけんちん汁 豚肉の生姜炒め 富（とめ）の大学いも	ごはん、ごま油、**里芋**、米油、でん粉、**さつまいも**、黒いりごま、きびざとう、水あめ	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、豚小間	にんじん、ごぼう、**だいこん**、こんにゃく、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ	701 870	28.3 34.8
2	水	埼玉産 地粉うどん	○	きつねうどん汁 手作り磯辺鶏天（小学１個・中学２個） 三芳産ほうれん草とウインナー炒め	地粉うどん、米油、黒ざとう、きびざとう、小麦粉	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、鶏切り身、あおのり、ウインナー	たまねぎ、**長ねぎ**、**こまつな**、ホールコーン、**ほうれんそう**	666 931	33.2 47.6
3	木	ごはん	○	にらたまスープ パオズ（２個） そぼろごはんの具	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、かまぼこ、卵、パオズ、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ニラ、生姜、えだ豆	644 778	30.6 36.1
4	金	コッペパン スライス	ミルクいちご	コーンクリームスープ フランクフルト ツナサンドの具	コッペパン、米油、バター、小麦粉、卵不使用マヨネーズ	豆乳飲料（いちご味）、豚ひき肉、牛乳、フランクフルト、まぐろ油漬け	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、にんじん、キャベツ、きゅうり	725 927	23.0 29.7
7	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ポークシューマイ（２個） 三芳産小松菜と鶏肉のナムル	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、ﾗｰ油、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、絞り豆腐、赤みそ、ポークシューマイ、ささみ	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、**長ねぎ**、たまねぎ、大豆もやし、しめじ、**こまつな**	645 843	31.2 37.3
8	火	ごはん	○	富（とめ）汁 みんなのハンバーグのおろしソースかけ 変わり白和え	ごはん、米油、**さつまいも**、きびざとう、でん粉、芝麻醤、卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ、白すりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ハンバーグ（小麦なし）、厚揚げ	ごぼう、**だいこん**、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、**長ねぎ**、小ねぎ、**ほうれんそう**	664 848	26.3 34.0
9	水	黒パン	○	白菜とコーンのスープ 白身魚フライ ポークビーンズ ★卓上ソース	黒パン、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、白身魚フライ、ウインナー、豚小間、大豆	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、はくさい、パセリ、生姜、キャベツ、にんにく、マッシュルーム、トマトピューレー	593 765	25.8 31.7
10	木	ごはん	○	三芳やさい入り豚汁 鶏の塩から揚げ（小学１個・中学２個） にんじんしりしり	ごはん、米油、**里芋**、でん粉	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、まぐろ油漬け、炒り卵	ごぼう、**だいこん**、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、**長ねぎ**、生姜、にんにく	638 810	29.8 38.4
11	金	ごはん	飲むヨーグルト	キーマカレー チキンナゲット（小学２個・中学３個） キャベツのマリネ	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	飲むヨーグルト、豚ひき肉、ひよこ豆、スキムミルク、チキンナゲット	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、セロリ、キャベツ、きゅうり	784 988	26.0 33.0
14	月	ごはん	○	水ぎょうざスープ 春巻き 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、米油、白いりごま、ラー油、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、水ぎょうざ、豚小間	生姜、にんにく、にんじん、**長ねぎ**、チンゲンサイ、ニラ、春巻き、大豆もやし、はくさいキムチ、**こまつな**	669 818	22.5 27.1
15	火	ごはん	○	三芳産里芋入り呉汁 ミートボールの甘酢あん（小学２個・中学３個） きんぴらごはんの具	ごはん、**里芋**、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、乾大豆、赤みそ、白みそ、ミートボールの甘酢あん、豚せん切り肉	にんじん、たまねぎ、**長ねぎ**、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	616 773	28.0 35.1
16	水	中華麺	○	わかめラーメン汁 揚げぎょうざ（２個） 三芳産大根とツナのごまサラダ	中華麺、米油、でん粉、白すりごま	牛乳、豚小間、なると、わかめ、ぎょうざ、まぐろ油漬け	生姜、にんにく、にんじん、キャベツ、メンマ、**長ねぎ**、**だいこん**、きゅうり	606 810	25.0 31.9
17	木	ごはん	みかんジュース	三芳やさい入りポテトボールスープ 鮭メンチカツ ジャンバラヤの具	ごはん、米油、ポテトボール	豚小間、油揚げ、鮭メンチカツ、鶏小間	みかんジュース、にんじん、しめじ、**長ねぎ**、**こまつな**、生姜、キャベツ、にんにく、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン	599 784	18.1 24.3
18	金	わかめごはん	○ 中学250ml	三芳産大根入りおでん てりマヨチキン りんご	わかめごはん、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、結び昆布、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、うずら卵、鶏切り身	三角こんにゃく、**だいこん**、たまねぎ、りんご	593 801	30.4 38.8
21	月	ごはん	○	白菜と油あげのみそ汁 さばのゆうあん焼き かぼちゃのそぼろ煮	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さばゆうあん漬け、豚ひき肉	にんじん、はくさい、生姜、かぼちゃ	628 771	30.7 37.7
22日(火) 冬至									
22	火	こどもパン	○	かぶのトマトスープ ローストチキン 三芳産水菜とツナのサラダ ●ケーキ	こどもパン、米油、きびざとう、水あめ、チョコレートケーキ	牛乳、豚小間、鶏切り身、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、セロリ、アップルソース、キャベツ、**水菜**、きゅうり	623 781	32.5 39.7
25日(金) クリスマス									
16回		※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印：クラスに１本。　●印：学校直送。　**太字**：今月使用予定の三芳産食材。 **「みんなの○○」シリーズは8品目アレルゲンフリーです。**					平均栄養量	650 831	27.6 34.8
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

もうすぐ冬休みです。年末年始はクリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんありますね。ごちそうを食べる機会が増えますが、お菓子の食べ過ぎやつまみ食いには気をつけましょう。冬休みも3食しっかり食べて、寒さに負けない強い体を作りましょう。

冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！

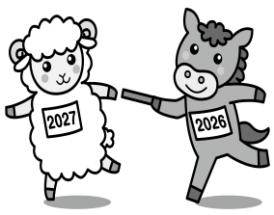


冬至（とうじ）

今年は…12月22日

１年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。

給食では22日(火)にクリスマス献立を実施するため、1日前倒しして21日(月)にゆず果汁を使った「ゆうあん焼き」と「かぼちゃのそぼろ煮」の冬至献立を提供します。



○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。

給食センター ホームページもぜひご覧ください！

*献立予定表（給食の写真）
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画（YouTube）など

学校給食費（12月分）　口座振替日は **12月25日(金)** です。
※小学生保護者は給食費の負担はございません。中学生保護者は、月額3,000円負担となります。
☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。