

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

12月15日(木)		12月16日(金)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)	
献立	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 いわしの竜田揚げ 白菜のおかか和え	パン 牛乳 きのこのクリームスープ 鶏肉のスパイス焼き マカロニサラダ		一食育の日 ご飯 牛乳 いものこ汁 れんこんのかき揚げ 厚揚げの卵とじ		チキンと大豆のカレー 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒めサラダ		パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン コーンキャベツ ケーキ(チョコ)	
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="radio"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> バター 塩 こしょう サラダ油		<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ みりん 清酒 削り節(だし)		<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく サラダ油 米粉 カレー粉 ガラムマサラ パプリカパウダー ポークスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろ油漬け うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 塩 こしょう		<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう サラダ油 <input type="radio"/> 鶏肉 塩 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん カレー粉 パプリカパウダー 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム チキンスープ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> クリスマスケーキ(チョコ)	
材料	いわし しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん 油	鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風調味料		れんこん たまねぎ かえりちりめん 天ぷら粉 塩 油		厚揚げ 鶏卵 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)			
材料	はくさい チンゲンサイ 塩 かつおぶし うすくちしょうゆ	マカロニ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし チキンハム サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう							

12月22日(木)		12月平均 栄養量 (中学校)		ビタミン	
献立	ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さばの照り焼き ひね鶏のゆずサラダ			A	284μgRAE
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 煮干し(だし)	エネルギー	758kcal	B1	0.48mg
献立	<input type="checkbox"/> さば 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん	たんぱく質	30.7g	食塩相当量	3.2g
献立	<input type="radio"/> ひね鶏 清酒 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 塩 こしょう	脂質	29.9%	食物繊維	6.7g
献立		カルシウム	345mg	マグネシウム	101mg
献立		鉄	2.7mg	亜鉛	3.2mg

~姫路市産水産物~

姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。
この取組の一環として、国の地方創生臨時交付金を活用し、12月・1月に小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産水産物の「ヒイカ」と「スズキ」を献立にとり入れます。



献立紹介 作ってみませんか?

12月5日(月)

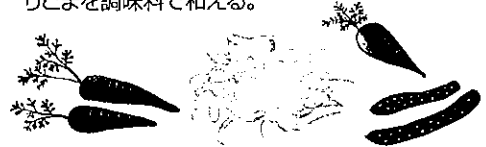
はりはり漬け

材料 5人分 分量(g)

切り干し大根.....25	しょうゆ(淡).....15
きゅうり.....50	砂糖.....10
塩.....適量	米酢.....7.5
にんじん.....25	いりごま(白).....6

【作り方】

- ①にんじんはせん切りにして、ゆでて冷ます。きゅうりはせん切りにして塩をまぶし、しばらくおいてからしぼる。
- ②切り干し大根は水でもどし、食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ます。
- ③調味料は合わせておく。
- ④きゅうり、にんじん、切り干し大根、軽くすたいたりごまを調味料で和える。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: