

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和6年度12月分(12/2~12/23) 姫路市教育委員会

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 コンソメスープ チリコンカン ヨーグルト	ごはん 牛乳 わかめスープ いためビビンバ みかん	ごはん 牛乳 かんとくに はくさいのごまあえ	-しょくいくのひ- とりごぼうごはん 牛乳 ぼちじる こまつなとれんこんのソテー	-とうじこんだて- ごはん 牛乳 みそじる ちぬのゆずふうみ ひじきのにもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> でんぶん <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> さつまあげ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

12月23日(月)	
こんだて	-クリスマスこんだて- ごはん 牛乳 はくさいのクリームに フライドチキン ほうれんそうとだいずのサラダ クリスマスケーキ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> カリフラワー <input type="triangle-up"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> カレー <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> ポークハム <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クリスマスケーキ

12月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	637kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	28.7%
カルシウム	326mg
鉄	2.3mg
ビタミン	A 249μgRAE
	B1 0.35mg
	B2 0.52mg
C	27mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.3g
マグネシウム	89mg
亜鉛	3.5mg

献立紹介

作ってみませんか?

-12月2日(月)-

きりたんぼ汁

材料 5人分 分量(g)

きりたんぼ --- 100	ねぎ ----- 25
鶏肉 ----- 75	けずりかつお --- 15
しめじ ----- 25	しょうゆ(淡) -- 30
白菜 ----- 125	しょうゆ(濃) --- 5
にんじん --- 25	みりん ----- 2.5
ささがきごぼう -- 50	水 ----- 550

【作り方】

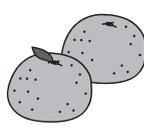
- ①けずりかつおでだしをとる。
- ②しめじは小房にわけ、白菜は2~3センチのざく切りにする。にんじんは1センチ切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鶏肉・ささがきごぼう・にんじん・しめじ・白菜を入れ、しょうゆとみりんで調味し、きりたんぼとねぎを加えて仕上げるとる。



-12月20日(金)-

ちぬのゆず風味

給食では
家島・坊勢産のちぬと
安富産のゆず果汁
をつかいます。



材料 5人分 分量(g)

ちぬ ----- 250	しょうゆ(濃) -- 15
塩 ----- 1	砂糖 ----- 15
こしょう -- 少々	ゆず果汁 -- 7.5
でんぶん --- 50	水 ----- 20
揚げ油 ---- 適量	パセリ ----- 3

【作り方】

- ①ちぬに下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。
- ②パセリはみじん切りにする。
- ③②の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、パセリを加える。
- ④①を③で和える。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △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: えび: かに: そば: 落花生: くるみ: