



# 令和5年度 12月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～



日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ	
金	オムライス	卵 とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	米 油 砂糖	637 23.7 19.9 3 (中) 765 27.4 23.0 3.4	<b>クラムチャウダーを食べよう</b> 昔、アメリカに上陸したフランス人が、その地域で獲れる新鮮な食材を使って作ったのがクラムチャウダーです。クラムは英語で「二枚貝」、チャウダーはフランス語で「大きな鍋」という意味です。	
	牛乳	牛乳					
	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし シモン果汁	油 砂糖			
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター			
月	みそラーメン	みそ ぶた肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし キャベツ 根深ねぎ	中華めん 油 でんぷん	525 21.4 17.2 2.6 (中) 643 25.6 20.2 3.4	<b>北海道献立の日</b> 今日は、北海道のご当地グルメみそラーメンといももちです。みそラーメンのスープには、井川みそと八丁みそ2種類を使うことで、コクのある味を再現しています。	
	牛乳	牛乳					
	白菜の即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	いももち			じゃがいも でんぷん 油 砂糖			
火	ごはん			米	667 26.7 24.3 1.9 (中) 854 34.9 31.4 2.1	<b>とりチリを食べよう</b> チリソースとは、トマトソースの中に唐辛子や塩、スパイスなどを入れたソースのことです。唐辛子のピリッとさせる成分の「カプサイシン」には、体を温めるはたらきがあります。今日のチリソースは、給食に合わせてケチャップをベースに甘辛く仕上げました。	
	牛乳	牛乳					
	とりチリ	とり肉	生姜 にんにく 根深ねぎ	でんぷん 砂糖 油			
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	油 砂糖			
	春雨スープ	ベーコン	もやし しめじ にんじん 小松菜	油 春雨			
水	麦ごはん			米 押麦	649 26.8 19.4 1.4 (中) 784 32.1 22.4 1.8	<b>わくわく給食の日</b> 今日は、水見色で育った“するが牛”と和田島で作られた“ほうじ茶”を使ったメニューが登場します。“するが牛”は野菜と一緒に煮込んで、すき焼き風煮にしました。“ほうじ茶”は蒸しケーキにしました。食材のうまみを味わって食べましょう。	
	牛乳	牛乳					
	すき焼き風煮	駿河牛 焼き豆腐	えのきだけ 根深ねぎ 白菜 糸こんにゃく	砂糖			
	ごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖 ごま			
	ほうじ茶蒸しケーキ	卵 乳化剤	ほうじ茶	砂糖 小麦粉 油			
木	食パン			食パン	628 30.8 25.6 2.7 (中) 690 34.7 28.1 3.2	<b>リクエスト献立</b> 今日は、リクエストの「ひよこ豆のカレースープ」が登場します。豆類には、人の体を作る・動かす・整えるための栄養素がたくさん含まれています。ひよこ豆には、カルシウムや、鉄、食物繊維が多く含まれているのが特徴です。	
	牛乳	牛乳					
	スペインオムレツ	卵 牛乳 スキムミルク	たまねぎ トマト	油 じゃがいも 砂糖			
	ひよこ豆のカレースープ	とり肉 ベーコン ひよこ豆	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	じゃがいも			
	スライスチーズ	チーズ					
金	ごはん			米	638 26.7 25.6 2.4 (中) 737 29.3 26.2 2.9	<b>さばを食べよう</b> 魚には、体をつくるもとになるたんぱく質や、血液をサラサラにしてくれる、体によい油がたくさん含まれています。今日の魚料理は、井川みそをたっぷり使って作る、さばのみそ煮です。	
	牛乳	牛乳					
	さばの味噌煮	さば みそ	生姜	砂糖			
	からし和え		キャベツ 小松菜 にんじん				
	けんちん汁	とり肉	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ	さといも 油			
火	キムタクごはん	ぶた肉	白菜キムチ たくあん	米 油	595 21.7 18.3 3.4 (中) 708 25.6 20.0 4.4	<b>キムタクごはんを食べよう</b> キムタクの“キム”はキムチ、“タク”は、たくあんを意味しています。子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから長野県で考えられた献立です。	
	牛乳	牛乳					
	海鮮チヂミ	いか たこ	キャベツ たら	小麦粉 米粉 でんぷん 油 ごま			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	にんじん チンゲン菜	春雨 ごま油			
水	ごはん			米	609 27.1 19.4 2.1 (中) 766 34.2 23.8 2.8	<b>ちゃんこ鍋を食べよう</b> ちゃんこ鍋は、本来おすもうさんが作る鍋料理のことを言います。肉や魚、野菜などの旬の食材を鍋で煮込んで作ることで、栄養バランスがよく、体が温まるメニューです。しっかりと食べて、元気な体を作りましょう。	
	牛乳	牛乳					
	ししゃもフライ	ししゃも 大豆たんぱく		パン粉 小麦粉 でんぷん 油			
	磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ ほうれん草 にんじん				
	ちゃんこ鍋	豚肉 青のりボール 豆腐	白菜 こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ 根深ねぎ				



日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	ーロメモ
14 木	麦ごはん			米 押麦	710 23.7 23.6 2.3 (中) 866 28.1 28.3 3.1	<b>ブロッコリーを食べよう</b> ブロッコリーは、冬から春先にかけて旬を迎える緑黄色野菜です。ブロッコリーは、花が咲く前のつぼみの部分を食べるため、「みどり花野菜」という別名もあるそうです。
	牛乳	牛乳				
	チキンエッグカレー	とり肉 うすら卵 スキムミルク	生姜 にんにく たまねぎ にんじん	油 じゃがいも		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ	油 砂糖		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
15 金	食パン				630 29.6 32.4 3.1 (中) 796 35.9 39.6 4.4	<b>ほうれん草を食べよう</b> ほうれん草は緑黄色野菜の仲間です。ビタミンやミネラルなどの栄養が豊富にふくまれています。冬にとれるほうれん草は、夏のほうれん草のおよそ3倍ものビタミンCをふくみます。
	牛乳					
	さわらのみそマヨ焼き	さわら みそ 卵 チーズ	古根生姜	砂糖 油 マヨネーズ		
	ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	砂糖 油		
かぶのスープ	ウインナー	かぶ にんじん				
18 月	ロールパン			パン	678 24.9 22.2 2.4 (中) 849 30.2 26.8 3.5	<b>スイートポテトを食べよう</b> スイートポテトは、さつまいもを使ったお菓子です。実は、このお菓子は日本で生まれた洋菓子です。本来、スイートポテトは英語で「さつまいも」のことを言います。
	牛乳	牛乳				
	ウイナーと大豆のトマト煮	ベーコン ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	油 じゃがいも 砂糖		
	野菜サラダ		キャベツ にんじん とうもろこし	油 砂糖		
	スイートポテト	牛乳 生クリーム 卵		さつまいも 砂糖 バター		
19 火	ごはん			米	624 19.6 20.8 2.1 (中) 821 25.1 25.9 2.8	<b>冬至(とうじ) 献立</b> 12月22日は冬至です。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれてきました。来年も元気に過ごせるよう、みんなでかぼちゃを食べて、2023年を締めくくりましょう！
	牛乳	牛乳				
	カボチャとひき肉の サンドフライ	ふた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 油		
	千草和え	油揚げ	小松菜 にんじん こんにゃく	砂糖 油 ごま		
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール	白菜 にんじん しいたけ たけのこ	春雨		
20 水	チキンドリア	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース	米 油 小麦粉 バター パン粉	714 23.4 27.1 1.9 (中) 873 28.0 33.0 2.5	<b>クリスマス献立の日</b> 今日は年に一度のチキンドリアです。ごはんの上に、手作りのホワイトソースとチーズをかけ、オーブンで焼いたスペシャルメニューです。デザートと一緒に、クリスマス気分を楽しみながら食べましょう！
	牛乳	牛乳				
	アーモンドサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	アーモンド 油 砂糖		
	ポテトスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん	じゃがいも		
	クリスマスゼリー	豆乳	いちご	砂糖 水あめ		

☆11日(月)学習発表会振替休日のため給食はありません。

☆20日(水)冬休み前最後の給食です。

- ※めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
  - ※パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
  - ※食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
  - ※イラストは少年写真新聞社、全国学校給食協会のものを使用しています。
  - ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
  - ※栄養価は中学年の量を表記してあります。
- 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。  
(参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal  
中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：830 kcal

