

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をたくわえるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (月)	アジのピリ辛揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁	麦ご飯	☆	あじ 豚肉スライス 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげんこ まつ菜	生姜 おろしにん くに 板こんにやく 椎茸	でん粉 砂糖 米 丸麦	揚げ油 油	764		【旬の食べ物】            旬の食材は 左の欄に 太い文字 で 記載しています。	
2 (火)	タンダーチキン じゃがいものペッパーソース 野菜コンソメスープ 黒糖丸パン	パン	☆	鶏肉 ベーコンウ インナー	ヨーグルト 牛乳	人参	おろしにんにく 生 姜 しめじ 枝豆も やし キャベツ 玉 葱	じゃがいも こん ろ	油	706			
3 (水)	キムタクご飯の具 きゅうりとカニカマの酢の物	麦ご飯	☆	豚肉スライス かに かまぼこ	わかめ 牛乳	人参	たくあん キムチも やし 白ネギ 胡瓜	砂糖 米 丸麦	油 ごま油 すりご ま(白)	725			
4 (木)	ササミカツ / 一食中濃ソース ブロッコリーとシーチキンのサラダ オニオンスープ ミルクパン	パン	☆	ささみカツ ひよこ 豆 シーチキン ベ ーコン	牛乳	ブロッコリー	コーン 玉葱 えの き	ミルクパン	揚げ油 エッグケア マヨネーズ 油	701			
5 (金)	豚肉と筍の味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ 1/2 豆腐とわかめのすまし汁	麦ご飯	☆	豚肉スライス 米 味噌 ちくわ 豆腐 かまぼこ	青のり わかめ 牛 乳	人参 ビーマン	たけのこ つきこんに やく 生姜 椎茸	砂糖 中力粉 米 丸麦	油 揚げ油	30.1			
8 (月)	さんま甘露煮 信田和え お事汁	麦ご飯	☆	さんま甘露煮 か まぼこ 油揚げ 鶏 もも小肉 小豆水 煮 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	大根 板こんにやく ごぼう	砂糖 里いも 米 丸麦	油	729		★ 12月8日は『事納め』★ 旧暦の12月8日に無病息災を祈って 食べる、野菜たっぷりの味噌汁が「お事 汁(おことじる)」です。 お事汁は別名「六貫汁(むしつじる)」 とも呼ばれ、芋、だいこん、にんじん、ごぼ う、小豆、こんにやくの6種類の具を入れ て作った味噌汁です。 味噌汁に小豆! ?と思うかもしれませ んが、日本では古くから 小豆の色が、太 陽や炎といった「生命」を象徴すると考え られ、魔除けの効果があると言われていま した。そのため、味噌汁に小豆を入 れ、病氣や災いといった悪いものを寄せ 付けないようにしていたのです。 	
9 (火)	クラムチャウダー トマトオムレツ りんご コッペパン	パン	☆	あさり ベーコン トマトオムレツ	牛乳	人参	玉葱 りんご	じゃがいも コッペ パン	油	796			
10 (水)	ザンギ風唐揚げ コーンスロー 石狩鍋(鮭ボール入り)	麦ご飯	☆	鶏肉 鮭ボール 豆腐 味噌	牛乳	人参	生姜 おろしにん くに コーン 白ネ ギ 玉葱 板こんに やく	でん粉 砂糖 米 丸麦	揚げ油 エッグケア マヨネーズ オリ ブ油	865			
11 (木)	焼きそば 肉だんごのスープ カッパdeヤクルト キャロット食パン	パン	☆	豚肉スライス 肉 だんご	カッパdeヤクルト 牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱	スバゲティー キャ ロットパン	油	724			
12 (金)	チキンカレー もやしとハムのサラダ	麦ご飯	☆	鶏もも小肉 ロー スハム	牛乳	人参	玉葱 もやし 胡 瓜	じゃがいも 米 丸 麦	油 ドレッシング	798			
15 (月)	さばの香味焼き 切干大根煮 味噌汁	麦ご飯	☆	さば 角天 油揚げ 味噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 おろしにん くに 干切大根 椎茸 枝豆もやし 白ネギ	砂糖 米 丸麦	ごま油 油	769		★ 冬休み中も 規則正しく ★ 【早寝早起きをして朝ご飯を食べよう!】 【いろいろな食べ物をバランスよく食べよう!】 【おやつは時間と量を考えて食べよう!】 この3つを守りながら、体調を崩さないよ うに気を付けて、楽しい冬休みにしましょ う! 3学期の給食は、1月9日(木)から始ま ります。 	
16 (火)	ハンバーグ(デミグラスソース) 小松菜とベーコンのソテー コーンクリームスープ 食パン / いちごジャム	パン	☆	ハンバーグ ベー コン	牛乳	こまつ菜 人参	マッシュルーム れんこん コーン	砂糖 苺ジャム パン	油	718			
17 (水)	おでん お好み焼き風つくね 一食のり佃煮	麦ご飯	☆	厚揚げ 鶏もも小 肉 ちくわ 角天 す かつお かつお ずら かつお かつ お かつお かつお ずら かつお かつ お	のり佃煮 牛乳	人参	大根 板こんにやく	米 丸麦	揚げ油	792			
18 (木)	チリコンカン ペペロンチーノ 1食ハイチーズ キャロットロールパン	パン	☆	ミンチ 冷凍大豆 八つ割大豆 ベ ーコン	チーズ 牛乳	人参 ビーマン ほうれん草	玉葱 しめじ おろ しにんにく	じゃがいも 砂糖 スバゲティー キャ ロットパン	油 オリーブ油	731			
19 (金)	ぶりのゴマ照り揚げ 彩りひじき さつまいもの味噌汁	麦ご飯	☆	ぶり 油揚げ 米 味噌	芽ひじき 牛乳	人参	生姜 れんこん 枝豆もやし コー ン 玉葱	でん粉 砂糖 さつ まいも 米 丸麦	揚げ油 いりご ま(白) すりご ま(白) 油	794			
22 (月)	南瓜挽肉フライ 大根サラダ(ゆず風味) 赤だし味噌汁	麦ご飯	☆	ロースハム 赤味 噌 味噌	牛乳	南瓜 人参 こまつ菜	大根 胡瓜 玉葱 えのき	米 丸麦	揚げ油 ドレッシ ング	709		【今月の直方産食材】 さつまいも (近藤受委託農産さん) 直方で収穫されたばかりの新鮮 な野菜です。 素材の味を感じながら、美味し くいただきます。 ※直方産の野菜は赤文字で記載 しています。 	
23 (火)	クリスマスチキン(ケチャップ味) 具だくさんポトフ クリスマスケーキ メロンパン	パン	☆	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	おろしにんにく キャベツ 玉葱	砂糖 じゃがいも ケーキ メロンパン	油	819			
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。											830		学校給食の栄養基準
											41.5		
											28.3		

○ 今月の郷土料理 ○
12月10日は「北海道」のメニューを提供します。

★ 石狩鍋(いしかりなべ)
北海道を代表する郷土料理で、鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理とされています。石狩地方では江戸時代から鮭漁が盛んに行われており、大漁を祝う際、新鮮な鮭のぶつ切りやアラをそのまま入れた味噌ベースの鍋をご褒美に食べたと言われていました。今回は、骨を気にせず食べられるよう、鮭を使った練り物を入れています。

★ 北海道の農作物
北海道は日本の農地面積の約4分の1を占め、稲作、畑作、酪農など、広大な大地を生かした大規模な生産活動が行われています。小麦、大豆、じゃがいも、たまねぎ、牛乳など、国内生産量第一位の食材が多く、まさに日本の食料基地です。冬に大雪の降る北海道は、農作物を育てるには厳しい自然環境です。しかし、明治時代以降、外国から進んだ農業の技術を取り入れ、自ら研究もして、寒い気候でも様々な農作物が育てられるようになりました。

【写真: びえい農泊 DX推進協議会】

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。

のマークがある日はスプーンが付きまます。