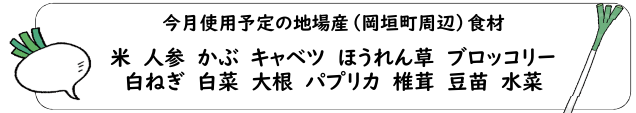




12月の学校給食献立予定表



岡垣町中学校給食センター

日曜	献立名		主な材料と体内での働き						エネルギー (Kcal)	
			おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)			
			1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)		
主食	牛乳	副食								
1 金	白ご飯		高野豆腐のうま煮 和風サラダ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり レモン	米) じゃがいも 砂糖	油	752
4 月	パン		スパゲティナポリタン チップスサラダ	ウインナー	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ) キャベツ きゅうり コーン	パンパン スパゲティ 砂糖 ポテトチップス	油 オリーブ油	730
5 火	白ご飯		ホイコーロー シュウマイ(2個) 中華卵スープ	豚肉 みそ シュウマイ 卵 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 豆苗	キャベツ) エリンギ 玉ねぎ コーン きくらげ エノキ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	760
6 水	ワンローフパン		花野菜の豆乳シチュー カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズパウダー	人参 ブロッコリー パプリカ	白菜) カリフラワー 玉ねぎ) キャベツ きゅうり	ワンローフパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	662
7 木	白ご飯		さばの竜田揚げ 即席漬け 大根のみそ汁 ピカジーニョ	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 大根の葉	大根) きゅうり キャベツ) 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	749
8 金	麦ご飯		きゅうりと豆のサラダ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 トマト パプリカ	にんにく 玉ねぎ きゅうり) キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	742
11 月	食パン		ホキフライ 一食タルタルソース 大根とハムのマリネ 白菜のスープ はちみつ&マーガリン	ホキ ハム ベーコン	牛乳	人参 パプリカ 水菜	きゅうり) キャベツ 玉ねぎ) 白菜 大根) レモン	食パン はちみつ 砂糖	油 タルタルソース マーガリン	733
12 火	さつまいもご飯		みそ煮込みうどん 千草和え	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜) ごぼう 椎茸) キャベツ 白ねぎ	米) うどん さつまいも 砂糖	油	701
13 水	背割りコッペパン		セルフチリドック (チリコンカン・焼きウインナー) マカロニ入り野菜スープ	豚肉 牛肉 大豆 鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参 豆苗	玉ねぎ にんにく) キャベツ	背割りコッペパン 砂糖 片栗粉 マカロニ	油	748
14 木	白ご飯		豚肉とじゃがいもの煮物 切干大根のごまマヨネーズ和え	豚肉 鶏肉	牛乳	いんげん 人参	玉ねぎ) 椎茸 切干大根) キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま マヨネーズ	756
15 金	麦ご飯		冬野菜のカレー フルーツ&ゼリー&ナタデココ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズパウダー	人参 ブロッコリー トマト	にんにく) しょうが 玉ねぎ) りんご 玉ねぎ) 大根) ほうれん草) カリフラワー ナタデココ) みかん) パイン) もも	米) 麦 小麦粉) じゃがいも ゼリー	油 バター	893
18 月	黒糖食パン		ペンネアラビアータ アーモンドサラダ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参	にんにく) しょうが) 玉ねぎ マッシュルーム) レモン きゅうり) キャベツ	黒糖食パン ペンネマカロニ 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド	722
19 火	岡垣産ご飯		あじのゆず胡椒焼き ひじきとほうれん草のお浸し かぼちゃのみそ汁	あじ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 ねぎ) かぼちゃ	もやし) キャベツ エノキ) 玉ねぎ	米 砂糖	油	700
20 水	フォカッチャ		フライドチキン(2個) ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	パプリカ トマト ブロッコリー	にんにく) しょうが コーン) キャベツ マッシュルーム) 玉ねぎ	フォカッチャ 天ぷら粉 砂糖 片栗粉) じゃがいも	油	654
21 木	鶏ごぼうピラフ		ミートボール(2個) チーズサラダ かぶのスープ チョココケキ	鶏肉 ミートボール ベーコン レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 かぶの葉	ごぼう) 枝豆) 玉ねぎ キャベツ) しめじ きゅうり) かぶ	米 砂糖 ケーキ	油 オリーブ油	783

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた標語を、毎月紹介しています。

楽しみだ 好きなこんだて 待ちどおしい 岡垣中学校 2年
大好きな 給食でると うれしいな 岡垣中学校 3年



好きな献立が出る日は、朝からうれしい気持ちになりますね。
食事は、体だけではなく、心も健康にしてくれます。
みなさんの楽しみと元気の源となるように、これからもおいしい給食を作っていきます♪

12月22日は「冬至」です

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。
冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。
給食では、19日に食育の日と兼ねて冬至の日の献立が登場しています!



「かぼちゃ」や「ゆず」が登場します♪