

# 令和3年度 12月学校給食献立表

※牛乳が毎日1本つきます。



筑前町立三輪小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1	水	【筑前和食の日】 ごはん	すきやき きりぼしだいこんのごますあえ みかん	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ わかめ	えのきだけ たまねぎ ねぶかねぎ はくさい きゅうり こんにゃく にんじん きりぼしだいこん みかん	660	25.1	376
2	木	ワンローフパン (いちごミックスジャム)	ポークビーンズ ツナサラダ りんご	パン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ツナ だいず ひよこまめ みそ	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご りんご	658	29.0	357
3	金	むぎごはん	ジャージャンどうふ げんきサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ こんぶ かつおぶし あかみそ あつあげ ロースハム	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん しょうが コーン	630	26.4	460
6	月	ごはん	すどり ちゅうかスープ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん	うすらたまご とりにく とうふ	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい しょうが	665	26.5	294
7	火	むぎごはん	ポークカレー ハムサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ ロースハム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ しょうが トマト	645	23.9	322
8	水	ごはん	とりにくとまめのごまに ちくさあえ みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ ひよこまめ しらすぼし	にんじん こまつな れんこん ごぼう しいたけ もやし こんにゃく えだまめ キャベツ コーン みかん	649	22.9	352
9	木	はいがパン	かぼちゃのチーズやき ミネストローネ キウイ	パン さとう たかきびパスタ あぶら	とりにく ベーコン ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト パセリ たまねぎ キャベツ セロリ キウイ	626	25.3	380
10	金	わかめごはん	さけフライ のりあえ ぶたじる	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら	さけ ぶたにく とうふ みそ のり わかめ	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	657	27.0	326
13	月	ごはん	メンチカツ ツナとこんさいのサラダ しるビーフン	こめ ビーフン パンこ でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく ツナ ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ コーン たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ はくさい しめじ しょうが キャベツ	636	23.7	317
14	火	むぎごはん	だいこんとさといものうまに おひたし ぎすけに	こめ むぎ さとう さといも でんぷん あぶら ごま	とりにく あつあげ かつおぶし だいず いりこ	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ もやし だいこん しょうが	628	26.7	434
15	水	ごはん	さんまのしょうがに キャベツのしおこんぶあえ だんごじる	こめ さといも こむぎこ しらすたまご でんぷん さとう	さんま ぶたにく みそ こんぶ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ だいこん ごぼう はくさい しょうが	647	22.8	388
16	木	あげパン	ポトフ マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ アーモンド あぶら	ロースハム ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	644	25.9	387
17	金	【食育の日】 むぎごはん	みそおでん そくせきづけ	こめ むぎ さといも ごま さとう	とりにく うすらたまご ちくわ みそ こんぶ しらすぼし あつあげ	にんじん だいこん はくさい きゅうり こんにゃく	621	25.7	385
20	月	ごはん	カレーうどん ごもくきんぴら ムース	こめ うどん こむぎこ さとう ごま ムース あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ しめじ たまねぎ はくさい れんこん ごぼう しょうが こんにゃく	651	21.6	342
21	火	ツナピラフ	かぼちゃのポターージュ だいこんサラダ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	とりにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ えだまめ しめじ コーン だいこん キャベツ きゅうり カボス	592	22.1	342
22	水	むぎごはん	さばのみぞれに ゆずあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら	さば あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ とうふ	かぼちゃ こまつな ねぎ たまねぎ もやし だいこん キャベツ しょうが ゆず	674	26.7	322
23	木	ミルクねじりパン	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら チョコレート	とりにく ベーコン たまご ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ キャベツ セロリ しょうが はくさい	659	29.3	331

※食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

5種類の魚が泳いでいます。Q1～Q5 にあてはまる魚をさがしましょう。

Q1 ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、こりこりしておいしいよ。

Q2 深くて暗い海の中でも、えものを見つけられる大きな目があるよ。

Q3 「鱈」と書く魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4 茨城県の郷土料理として鍋料理が有名でいろいろな部位を食べるよ。

Q5 出世魚で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtailイエローテイル」というんだって。

## 今月のこんだて

### 〇1日「筑前和食の日」

冬は鍋物を食べて温まりましょう！1日は「すき焼き」が出ます。鍋物に欠かせない根深ねぎや白菜は12月になると甘みを増しておいしくなります。もりもりいただきますよ。

### 〇17日「食育の日」

地元でとれる里いもや大根を使った「みそおでん」や、白菜を使った「即席漬け」が出てきます。素材のおいしさを感じられる冬の献立です。

11月～12月、4月～5月、10月～11月、3月～4月、6月～7月、8月～9月、12月～1月、2月～3月