



令和5年度

12月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和5年度 海津市の食育テーマ 1品プラスして バランスのよい 食事を	業者配送 ◆25日(月) おたのしみデザート	今月の旬の食べもの ○白菜 ○ねぎ ○だいこん ○キャベツ ○かぶ ○ほうれんそう ○れんこん ○こまつな ○ごぼう ○なばな ○にんじん ○さば ○ブロッコリー ○ゆず ○カリフラワー	今月の地場産物 ○海津市産 ・トマト・きゅうり・油あげ ・しいたけ・キャベツ ・なばな・こめ・春菊 ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし	1 海津食材の日 きゅうりと切り干しの あえ物 ぶた肉の きのこソース 麦ごはん なすのみそしる エネルギー 小 587 kcal 中 754 kcal
4 たくあんあえ さばのみそかけ 麦ごはん つくねじる エネルギー 小 635 kcal 中 806 kcal	5 ひじきとツナのにも 肉じゃがコロッケ わかめごはん 豆腐のすましじる エネルギー 小 626 kcal 中 796 kcal	6 ポテトと青菜のソテー とり肉のからあげ 食パン コンスープ エネルギー 小 686 kcal 中 855 kcal	7 ほうれん草の おひたし 焼きほっけ 麦ごはん 根菜みそしる エネルギー 小 541 kcal 中 691 kcal	8 青じそドレッシング 寒天サラダ 高野豆腐と小魚の あげがらめ ソフトめん 肉みそソース エネルギー 小 760 kcal 中 963 kcal
11 キャベツの ナッツサラダ れんこんチップス 麦ごはん ポークカレー エネルギー 小 650 kcal 中 837 kcal	12 みそに さわらの香味焼き 麦ごはん けんちんじる エネルギー 小 575 kcal 中 741 kcal	13 ジャーマンポテト ツナオムレツ 米粉パン 冬野菜シチュー エネルギー 小 629 kcal 中 782 kcal	14 ご当地メニュー (山梨県の料理) とり肉とこんにゃくの にも せいだのたまじ はくはん ほうとう エネルギー 小 698 kcal 中 840 kcal	15 中華丼の具 あげぎょうざ(2, 3) 麦ごはん(委託) 春雨のスープ エネルギー 小 602 kcal 中 753 kcal
18 赤しそあえ ししゃものお茶あげ (2, 3) 麦ごはん 肉豆腐 エネルギー 小 601 kcal 中 790 kcal	19 食育の日 なばなときゅうりの ごまあえ ハンバーグの 海津トマトだれ 麦ごはん さといもといいたけの みそしる エネルギー 小 560 kcal 中 715 kcal	20 キャベツソテー さつまいもチップス 黒パン ビーンズシチュー エネルギー 小 658 kcal 中 826 kcal	21 れんこんの みそきんぴら いかのあんからめ 麦ごはん 白菜なべ エネルギー 小 661 kcal 中 846 kcal	22 冬至の献立 かぼちゃの そばろに あつあげの ゆずみそかけ はくはん みぞれじる エネルギー 小 624 kcal 中 761 kcal
25 お楽しみ献立 オニオン ドレッシング お楽しみ デザート 花野菜サラダ ハーブ焼きチキン カラフルピラフ ポテトスープ エネルギー 小 637 kcal 中 798 kcal	26 ちくわのいそべあげ (2, 3) もやしのおかかあえ 麦ごはん すきやき風に エネルギー 小 626 kcal 中 816 kcal	「平原営農」様より キャベツ200キロを いただきます。 19日「なばなの ごまあえ」と20日 「キャベツソテー」 に使用する予定です。	今年の冬至は 12月22日です。 冬至には「ん」のつく食べもの を食べる習慣があります (「運」をつけるため) ナンキン(カボチャ) ナン ナン ナン ナン ナン ギナン キナン カン テン ウン (ウドン)	良いお年を お迎え下さい。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに 手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食 欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ～さといもといいたけのみそ汁～

【材料】(4人分)

- | | | | |
|---------|-----|--------|-------|
| ・さといも | 80g | ・白みそ | 大さじ2強 |
| ・しいたけ | 1個 | ・鶏がらだし | 小さじ2弱 |
| ・油揚げ | 12g | ・水 | 800ml |
| ・もやし | 80g | | |
| ・チンゲンサイ | 40g | | |

【作り方】

- ① さといもは、いちようまたは一口大に切る。しいたけは、じくを落とし、うすくスライスする。油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。もやしはよく洗い、チンゲンサイは1cmにカットする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させる。鶏がらだしを入れ、さといもを煮る。
- ③ しいたけ、油揚げを加え、具材が柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
- ④ もやし、チンゲンサイを加え、ひと煮立ちさせ、容器に盛りつける。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)