播磨小学校・蓮池小学校・播磨南小学校

2023年

がつこんだてひょう 12月献立表

播磨町教育委員会

材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金
●給食費について **播磨町では、** **R5. 8月分(9月末口座振替分)から** **R5. 12月分(1月末口座振替分)までの** **播磨町立小中学校の学校給食費を** **無償化します。**	**ケチャップライス（2合分）** （材料） ・米 2合 ・ウインナー 60g ・玉ねぎ 1/4個 ・とうもろこし 25g ・オリーブ油 小さじ1 ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・コンソメ(顆粒) 小さじ1/2 ・トマトケチャップ 大さじ2と1/2 作り方 ①米を洗って、炊飯器で炊いておく。 ②玉ねぎをみじん切りにし、ウインナーは1cm幅に切っておく。 ③オリーブ油を熱し、とうもろこしとウインナー、玉ねぎを加え、塩こしょうで炒める。 ④コンソメとケチャップを加えて調味する。 ⑤炊きあがったご飯と具材を混ぜ合わせる。			1 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いわしのかばやき キャベツのこんぶあえ 昆布には、ビタミンB1・B2が含まれていて、美肌づくりや疲労回復の働きがあります。
4 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ キムチいため むしシュウマイ キムチは韓国の伝統的な食品です。韓国では、キムチを家で作る人も多いそうです。	5 ぎゅうにゅう ミルメークココア ミニバターパン ボイルキャベツ コーンスープ しろみざかなのフライ ボイルキャベツ タルタルソース 播磨南中学校が考えた「フィッシュバーガーを作ろう」献立です。ミルメークは牛乳に混ぜて飲んでください。	6 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる とりにくのあまからに ブロッコリーのおかかあえ 給食で使っているみそは、米と塩、大豆を使用した「米みそ」で、全て兵庫県で作られたものを使用しています。	7 ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー ハムサラダ ぼうチーズ カレー チーズに含まれるカルシウムは、骨の成長に欠かせない栄養素です。しっかりとカルシウムをとるようにしましょう。	8 ぎゅうにゅう ごはん みそワンタンスープ ぶたにくのケチャップいため さつまポテト 秋の味覚「さつまいも」は、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれている食品です。
11 ぎゅうにゅう ごはん がめに きりぼしだいこんのサラダ かつおふりかけ がめ煮とは、福岡県の郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ(＝寄せ集める)」が名前の由来とも言われています。	12 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ごぼうサラダ カラフルフルーツ きのこのトマトソーススパゲティ カラフルフルーツ ごぼうは、古くから薬草(くすり)として使われてきた歴史があり、いろいろな栄養が含まれています。	13 ぎゅうにゅう こぎつねごはん うおそうめんじる コロッケ キャベツのサラダ こぎつねごはんは、油揚げと人参を味付けし、炊きあがったご飯に混ぜて作っています。	14 ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ くろまめきなこクリーム ポークビーンズは、豚肉と豆を使ったトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。	15 ぎゅうにゅう たかなチャーハン ちゅうかスープ ハムカツ みかん みかんは種類によって異なりますが、一般的に旬は冬です。ビタミンCが豊富で、肌荒れや風邪予防に効果的です。
18 ぎゅうにゅう 冬至献立 ごはん わふうに さけのしおやき ほうれんそうのソテー 冬至に、なんきん(かぼちゃ)、にんじんなど“ん”のつく食べ物を食べると一年間「運」がつくと言われています。	19 ぎゅうにゅう 食育の日献立 さつまいもごはん はるさめスープ たこのからあげ こまつなのごまあえ 蓮池小学校6年4組が考えた「好ききらいを無くして小学生から中学生まで食べやすい給食にしよう」献立です。	20 ぎゅうにゅう ケチャップライス コンソメスープ とりのチーズバジルやき クリスマスケーキ クリスマス献立 ケチャップライスは、新メニューです。バジルは、免疫力を高めるビタミンAを多く含む食品です。	21 ぎゅうにゅう 年越し献立 ごはん(小) かやくうどん ちくわのいそべあげ みかんゼリー 播磨南小学校6年3組が考えた「ポカポカ、暖かく冬を乗り越えよう」献立です。年越しうどんを味わって食べてください。	12月平均栄養価 エネルギー 670 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.2 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.8 g