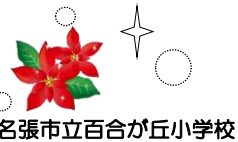


令和5年度 12月 給食献立表



名張市立百合が丘小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
1 金	麦ごはん さわらの西京焼き おひたし のっぺい煮		ぎゅうにゅう、 さわら、しろみそ、 ミックスみそ、 あつあげ、 やきちくわ	むぎごはん、 さんおんとう、 さといも	キャベツ、もやし、こまつな、 だいこん、にんじん、 いたこん、やく、 さいやんげん	606 kcal 28.7 g 16.9 g 1.6 g	★名張産野菜：こまつな 無農薬・無化学肥料栽培 福廣農園さんの農園に学校関係栄養士が見学し、話を聞いてきました。まとめたものを給食の時間に配信します。
4 月	ごはん 麻婆豆腐 大根の中華サラダ りんご		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ぶたひきにく、 あかみそ、 ツナみずに	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、いりごま、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、はねぎ、だいこん、 ホールコーン、 ほうれんそう、りんご	618 kcal 26.0 g 19.7 g 1.5 g	パリっ子給食：大根 名張市内の農家さんが作ってくれた美味しい大根で中華サラダを作ります。寒い季節は、温かい季節に作られる大根に比べて辛みが少ないものが多いため食べやすいです。
5 火	チキンライス 白菜のクリームスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ベーコン、 だいた	むぎごはん、 あぶら、 こめこ、 バター	エリンギ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、しめじ、 はくさい、ほうれんそう	621 kcal 21.5 g 19.4 g 1.8 g	白菜は、今とても美味しくなる旬の野菜の1つです。お鍋に良く入っていますね。昨日の大根も今日の白菜も寒い季節に負けず、元気に育つ力を持っています。私たちはその力をもらうことで、風邪を予防したり、元気に過ごすことができます。
6 水	麦ごはん 鯖の塩焼き 即席漬け 貝たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、 しおさば、 しおこんぶ、 あぶらあげ、 とうふ、みそ	むぎごはん	キャベツ、こまつな、だいこん、 にんじん、つきこんにやく、 はねぎ	615 kcal 30.0 g 21.6 g 2.4 g	「さばをよむ」ということわざがあります。魚の市場で、さばを数える際に早口で読み、数をこまかしていたことから、主に数や年齢などをこまかしたときに「さばを読みましたね」と言っています。魚の「鯖」が由来です。
7 木	きなこ揚げパン 冬野菜のポトフ 野菜炒め		ぎゅうにゅう、 きなこ、 ウィンナー、 ぶたにく	コッペパン、 あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、しょうが、 こまつな、キャベツ、 ホールコーン	619 kcal 22.8 g 29.3 g 2.6 g	冬野菜のポトフには、何種類の冬野菜が入っているでしょうか？年中出回っている野菜の中にもとて冬が旬の野菜があります。見つけてね。答えは、お昼の放送で発表します。
8 金	減量麦ごはん 五目あんかけうどん れんこんサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あぶらあげ、 ハム	むぎごはん、 うどん、あぶら、 かたくりこ、 ノンエッグマヨネーズ、 いりごま	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、はくさい、 ほうれんそう、れんこん、 ブロッコリー、キャベツ	606 kcal 22.3 g 22.9 g 2.1 g	先月の五目ラーメンをととても美味しかったと多くの子もたちが言ってくれていました。ラーメンは、カツオとしょうがで出汁を取りました。今日は、カツオと昆布で出汁を取りました。だしの違いが分かるかな？
11 月	ごはん ちゃんこ鍋風 大学芋		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あぶらあげ、 やきとうふ	ごはん、 かたくりこ、 さつまいも、 あぶら、さんおんとう、 くろごま	しょうが、はくさい、ごぼう、 だいこん、にんじん、こまつな	636 kcal 21.6 g 17.5 g 1.4 g	★名張産野菜：さつまいも 無農薬・無化学肥料栽培 大学芋のさつまいもは、ソルファイトです。今日もなるほど納得さつまいも情報発信！ぜひぜひ見てください。
12 火	カレーライス はくさいサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ぎゅうにく、 ハム	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、はくさい、こまつな、 ホールコーン	633 kcal 20.8 g 19.8 g 2.2 g	パリっ子給食：白菜 今日の白菜は、名張市内の農家さんが作ってくれたものを使っています。白菜を家でサラダにする際は、生で使いますが、学校では、茹でて使うので水っぽくならないよう工夫します。
13 水	麦ごはん おでん風煮 しらす和え		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、あつあげ、 さつまあげ、こんぶ、 うずらたまごみずに、 ちりめんじゃこ	むぎごはん、 じゃがいも、 さんおんとう	だいこん、いたこんにやく、 キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、もやし	585 kcal 27.2 g 15.8 g 1.8 g	パリっ子給食：大根 名張産の大根を煮たおでん風煮を作ります。今日は年ずしを入れたものです。関東の地域で「すじ」といって、魚の身と軟骨を使った練り物のことらしいです。関東と関東では煮込むしょうゆの種類も違うので、みんなの家では関西派？関東派？
14 木	減量パン スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう、 ウィンナー、 いか、 きんときまめ	げんりょうパン、 スパゲッティ、 オリーブオイル、 さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんにく、エリンギ、 ホールトマト、ピーマン、 ブロッコリー、キャベツ、 にんじん	590 kcal 23.1 g 23.0 g 2.4 g	みえ地物一番給食の日 パリっ子給食：ブロッコリー 名張産のブロッコリーです。栄養豊富な野菜の1つで、つぼみ部分は、栄養が多いですが、茎の部分もさらにつぼみより多く含まれます。捨てずに食べましょう。
15 金	麦ごはん わかさぎののり塩唐揚げ 野菜ソテー 豚汁		ぎゅうにゅう、 わかさぎ、あおのり、 ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 こめこ、 あぶら、 さといも	キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、ごぼう、 だいこん、つきこんにやく、 はねぎ	603 kcal 24.3 g 18.8 g 2.2 g	みえ地物一番給食の日 名張産、三重県産の食材をできるだけ使い給食を作ります。たくさんさんの県内産食材を使うのは季節によって難しいこともあります。今日はどのくらいの食材が県内産かな。
18 月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草とひじきの和え物		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 やきとうふ、 ほしひじき、 ツナあぶらづけ	ごはん、 あぶら、 おつゆ、 さんおんとう	たまねぎ、にんじん、しらす、 はくさい、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし	593 kcal 25.3 g 18.4 g 1.6 g	すき焼きは、農具の「すき」を鉄板の代わりに使い、好きなものを焼いて食べていたことが「すき焼き」の名前がついた由来です。
19 火	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ねりごま和え みかん		ぎゅうにゅう、 あつあげ、 とりひきにく、 やきちくわ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 かたくりこ、 ねりごま、いりごま	かぼちゃ、にんじん、しょうが、 キャベツ、ほうれんそう、 もやし、みかん	618 kcal 21.6 g 16.0 g 1.1 g	今日の給食は、冬至献立です。12月22日金曜日が冬至です。この日にかぼちゃを煮込んだり柚子のお風呂に入ったりして、これから寒くなる季節を元気にすごせるよう昔からの風習があります。そして今日で2学期最後の給食です。給食に関わってくれたすべての方々に感謝の気持ちが伝わるよう最後の片づけまで考えていただきます。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。4日、13日「大根」・12日「白菜」・14日「ブロッコリー」です。

◇みえ地物一番給食の日：14日・15日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようになります。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食：1日「おひたし」のこまつな、11日「大学芋」のさつまいもは、

環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

★名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

