

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 1金, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金.

食育の日「みんなの手づくり食育ビクトグラム」～手を洗おう～

Special menu table for '食育の日' with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 11月 and 12火.

\* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。
\* 献立表は家庭内でのみご使用ください。
\* 給食費納入期限は、12/26(火)です。よろしくお願いたします。
\* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
\* 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。
<マーク>がついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを眺み込んで、お答えください。12月31日が締め切

日 曜	こんだて名		主な食品ごはたらき						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学校
			血や肉・骨を作る		からだの調子良くする		熱や力になる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
13 水	主食・飲み物	すく 少なめごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				※				
	主菜	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	豆腐 大豆 豚レバー みそ 豚ひき肉			しょうが にんにく 長ねぎ		砂糖 片栗粉 大豆油 ごま油	醤油 トウバンジャン 食塩 テンメシジャン			
	副菜	かいそう 海藻サラダ		すく わかめ わかめ 寒天	にんじん		キャベツ きゅうり		砂糖		青しそドレッシング 醤油	
	汁物	とうにゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳 かまぼこ		にんじん		玉ねぎ 白菜			ちゃんぽん種	チキンブイヨン 醤油 食塩 ちゃんぽんスープの素 胡椒 コンソメ	
	その他	ミニりんごゼリー					りんご果汁 りんご果肉		砂糖			

※ クリスマス給食 ※

14 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				※				
	主菜	とりにくしお 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉					片栗粉		食塩 玄米塩こうじ 酒		
	副菜	マカロニサラダ			にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 マカロニ		ノンエッグマヨネーズ	食塩	
	汁物	やさい 野菜スープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー		玉ねぎ 大根		じゃがいも		チキンブイヨン 食塩 コンソメ 醤油 胡椒	
	その他	クリスマスゼリー					いちご		砂糖 水あめ			

15 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				※				
	主菜	いわしのかば焼き	いわし					片栗粉 砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒		
	副菜	ちくげんに 筑前煮	鶏肉		にんじん		れんこん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ	砂糖	大豆油	醤油 みりん 酒		
	汁物	たまごスープ	豆腐 たまご	わかめ			たけのこ 玉ねぎ さくらげ		片栗粉		酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩	
	その他	オレンジ					オレンジ					

18 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				※				
	主菜	うはな 卯の花ひじきコロッケ	おから	ひじき	にんじん		ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 菜種油	食塩 醤油		
	副菜	くま 茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	まわかめ	にんじん		ごぼう こんにゃく たけのこ ししいたけ	砂糖	ごま油	醤油 とうがらし(粉)		
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん		玉ねぎ	じゃがいも			煮干しパック (いりこだし)	
	その他	みかん					みかん					

19 火	主食・飲み物	せね 背割りコッパパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング			
	主菜	キーマカレー	豚ひき肉 大豆 豚レバー		グリーンピース トマト		とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく		大豆油 米粉カレールー カレーフレーク	ケチャップ コンソメ 中濃ソース カレー粉		
	副菜	あお 青のりポテト		あおのり				じゃがいも	大豆油	食塩		
	汁物	しろ 白いんげん豆のポタージュ	白インゲン豆 赤インゲン豆 インゲン豆	牛乳	パセリ		玉ねぎ		シチューフレーク バター	チキンブイヨン コンソメ 食塩		
	その他	きよほう ミニ巨峰ゼリー					巨峰果汁	砂糖				

20 水	主食・飲み物	いろいろごはん 牛乳		牛乳	にんじん 青じそ	野菜菜 かぶ 大根 しば漬け		※ 砂糖		食塩 梅酢		
	主菜	ちくさや 千草焼き	卵 鶏肉		にんじん ほうれんそう	ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	菜種油		かつお昆布だし 酢 醤油 みりん 食塩 胡椒		
	副菜	にく 肉じゃが	豚肉		にんじん グリーンピース		玉ねぎ こんにゃく	砂糖 じゃがいも	大豆油	醤油 みりん かつおだし		
	汁物	けんちん汁	豆腐		にんじん		ごぼう 大根 わらび 長ねぎ		大豆油 ごま油	かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩		
	その他	ミニレモンゼリー					レモン果汁	砂糖				

21 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				※				
	主菜	しろみぎ 白身魚フライのほうれん草みそ汁	ホキ 豆乳 みそ			ほうれん草		小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん 食塩		
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき	にんじん		キャベツ きゅうり 切干大根	砂糖		青しそドレッシング		
	汁物	てづく 手作りひつつみ	鶏肉 油揚げ おからパウダー		にんじん		ごぼう 長ねぎ しいたけ		すいとん粉	かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん 食塩		
	その他	みかん					みかん					

22 金	主食・飲み物	すく 少なめごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				※				
	主菜	ぶた 豚キムチの具	豚肉			白菜キムチ 玉ねぎ れんこん 切干大根		砂糖	ごま油	酒 醤油		
	副菜	ナムル		わかめ	にんじん		キャベツ きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油	酢 醤油		
	汁物	みそラーメンスープ	豚肉		にんじん		しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ とうもろこし		ラーメン	大豆油 (ごま)	みそラーメンスープ 醤油 中華だし	
	その他	オレンジ					オレンジ					

食育の日 こんだて 令和5年度テーマ  
**みんなで学ぼう！食育ピクトグラム**  
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和5年度のテーマは、『みんなて学ぼう！食育ピクトグラム』です。毎月食育ピクトグラムのテーマに合ったメニューを給食として提供します。

〈手を洗おう〉



6 手を洗おう  
 今月のテーマは「手を洗おう」です。食品の安全性等についても基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。また、寒くなってきて免疫力も落ちてくる時期です。今回は、免疫力アップの献立になっています。

1ヶ月平均  
 エネルギー(Kcal) 692 737  
 たんぱく質(g) 25.1 26.3  
 脂質(g) 20.0 20.9  
 食塩相当量(g) 2.6 2.8