

# 給食だより 12月

令和4年度

勝浦町学校給食センター



はやいもので、今年も残すところあと1か月となりました。風邪やノロウイルスに注意が必要な季節です。年末年始を元気に過ごせるように、手洗いうがいをしっかり行い、体調管理には十分気をつけたいですね。

## なべりょうり しょくひん さくげん お鍋料理で食品ロスを削減 (農林水産省HP「和食文化の保護・継承」より)

きょう れいぞうこ おお び あま もの なべりょうり  
今日は冷蔵庫の大そうじ日。余り物でおいしい鍋料理!

だいこん はくさい、キャベツなど、まるごと買って中途半端に残ることがしばしば。

あま やさい いっき つか き なべりょうり  
余っている野菜を一気に使い切るには鍋料理がいちば!

やさい に こ へ た  
野菜は煮込むとかさが減り、たっぷり食べることができま

なべりょうり おいしく味わい、むだなく食品ロスを減らしまし

掲載されている鍋料理

○残り物野菜を使い切る、スライス野菜鍋

○残り野菜のヘルシー蒸し

○ザーサイとトマト、レタスのさっぱり鍋



このほか、農林水産省HPの「うちの郷土料理」に全国

各地の鍋料理をはじめ、いろいろな郷土料理が掲載されています。ぜひ参考にご覧くださいね。

## ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食いろいろ

とうじ 【かぼちゃ料理】



おお しみそか 【年越しそば】



しょうがつ 正月 【おせち料理】



しょうがつ 正月 【お雑煮】



かがみびら 鏡開き 【おしるこ】



じんじつ 人日の節句 【七草がゆ】



## 12月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加味(食) 知バケ(食) しほ(食)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (木)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかうらに パンパンシー ごごかなアーモンド	628 31.2 20.8	牛乳 ぶたにく とろろ みそ とりにく ごご かなアーモンド	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら 棒々鶏ドレッシング
2 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	みそにごみうどん ハムとえだまめのサラダ	632 26.0 23.7	牛乳 ぶたにく あぶら あげ みそ ハム	ジャム だいこん にんじん 葉ねぎ ほししいたけ はくさい ほうれんそう キャベツ えだまめ コーン	コッペパン うどん ご まドレッシング
5 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる わふうおろしハンバーグ ポイルやさしい	622 23.8 18.3	牛乳 あぶらあげ わか め みそ ハンバーグ	にんじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも 白ワ イン
6 (火)	ごはん	牛乳	にくじゃが キャベツのごますあえ	650 23.3 20.0	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく さつまあげ あぶ らあげ	にんじん たまねぎ こ んにやく えだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
7 (水)	ひじきいり チャーハン	牛乳	わかめスープ はるまき チーズ	669 22.6 30.0	牛乳 ひじき やきぶた 炒りたまご ベーコン と ろろ わかめ チーズ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ きくらげ はるま き	こめ あぶら ごま油 白ごま
8 (木)	ごはん	牛乳	きりぼしだいこんのもの さばのみそ煮 そくせきづけ	620 26.2 17.0	牛乳 とりにく さつま あげ さば こんぶ	だいこん ほししいたけ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら 白ごま
9 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	ふゆやさしいのクリームに 豆腐ハンバーグ カレーキャベツ	718 30.7 33.9	牛乳 とりにく ベーコ ン スキムミルク とろ ろハンバーグ	にんじん かぶ はくさい ほうれんそう フ ロコリー キャベツ	くろまめきなこクリーム コッペパン こめこ バター
12 (月)	ごはん	牛乳	ホイコワロワ ナムル	628 24.6 22.1	牛乳 ぶたにく みそ ハム	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが も やし こまつな	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん 白ご ま
13 (火)	ごはん	牛乳	たぬきじる とりのてりやき こまつなのごますあえ	616 26.5 21.1	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ とりにく	こんにゃく にんじん え のきだけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが こまつな キャベツ	こめ ごま油 でんぷん さとう 白ごま さと う
14 (水)	むぎごはん	牛乳	すきやき てづくりふりかけ かつらのみかん	682 26.8 21.3	牛乳 ぎゅうにく ぶたに く やきとうふ ちりめん けずりぶし こんぶ	こんにゃく しいたけ だ いこん にんじん もやし はくさい ねぎ みかん	こめ おしむぎ 麩 あ ぶら 白ごま さとう
15 (木)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに いかのごますあえ	608 28.6 14.7	牛乳 とりにく ちくわ みそ いか	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しょ うが キャベツ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
16 (金)	コッペパン	牛乳	ハンブキンポタージュ アジのフライ ポイルや さい	736 29.4 32.0	牛乳 とりにく ベーコ ン あじふらい	かぼちゃ たまねぎ ほう しめじ にんじん かぼ ちゃ えだまめ キャベツ	コッペパン こめこ パ ター なまクリーム あ ぶら たるたるそす
19 (月)	ごはん	牛乳	やさしいとだいのいそに さわらのしおやき きゅうりのかおりづけ	605 36.2 17.7	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず さわ ら	にんじん たまねぎ こ んにやく グリンピース きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう さとう ご ま油
20 (火)	ふゆやさしいの力 レー	牛乳	ヨーグルトあえ ふくしんづけ	698 21.1 22.8	牛乳 ぎゅうにく ヨー グルト	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう にんにく しょうが バインアップル みかん ナタデココ ふんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら
21 (水)	ごはん	牛乳	はっぼうさい やきぎょうざ	641 27.0 20.3	牛乳 ぶたにく いか えび ぎょうざ	たまねぎ にんじん はく さい だけこのきくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん
22 (木)	ごはん	牛乳	かぼちゃとあつあけのそぼろに とさのゆずがあえ	619 23.9 17.1	牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ ちくわ けずりぶし	かぼちゃ たまねぎ えだ まめ しょうが キャベツ こまつな にんじん ゆ ず酢	こめ さとう あぶら サラダ油 さとう
23 (金)	コッペパン	牛乳	やさしいのスープ エビフライ とりのからあげ ミニトマト ブロッコリー チョコケーキ ツリームスケーキ	1048 33.1 40.0	牛乳 ベーコン えび とりにく	たまねぎ にんじん コー ン ぶなしめじ こまつな ブロッコリー しょうが トマト	ぶどうジュース コッペパン じゃがいも あぶら たるたる そす でんぷん チョコケ ーキ ツリームスケーキ

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

**12月23日はセレクト給食!**

主菜は、「からあげ」または「エビフライ+タルタルソース」

デザートは、「チョコケーキ」または「ツリームスケーキ」を予約したね

