

12月のよていにごんたてひょう

2019年も、あとわずかになりました！みなさんにとって、どんな年でしたか？ 御嵩町学校給食センター 寒さに負けないで元気に過ごせるように、栄養がいっぱいの給食を作ります！

年末の行事食

〈20日・冬至献立〉(2019年の冬至の日は12月22日です。)

1年で最も日が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃには、カロテンをはじめビタミンEやC、ミネラルをたくさんふくんでいます。昔から「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」いわれるゆえんです。

〈26日・年こしの献立〉

このあたりでは、大晦日にいわしや年越しのおかずを食べる習慣があります。今年元気に過ごせたことに感謝をして、来年もよい年であることを願って食べましょう。

★都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
* 〇印は学校配送
* 牛乳は毎日つきます。

御嵩町産の食作物

はくさい
だいこん
さといも
みそ、だいず



図書献立「マッチ売りの少女」(24日)



ゆきの中、マッチをうる女の子がいます。マッチがうれないとお父さんにしかられます。女の子はあたまろうとマッチをすります。すると炎の串にストーブやごちそうやクリスマスツリーがあらわれるではありませんか。さいごには死んだおばあちゃんあらわれて・・・

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
<p>きんぴらごぼう みかん さばのみそかけ むぎごはん かきたまじる</p> <p>小666kcal 中831kcal</p>	<p>さといものうまに とりのレモンあえ むぎごはん みぞれじる</p> <p>小668kcal 中851kcal</p>	<p>ぶどうまめ おこのみソース おこのみやき みつねうどん</p> <p>小688kcal 中883kcal</p>	<p>きりぼしだいこんのサラダ(ハンパンドレ) わかさぎのあまず むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>小6805kcal 中862kcal</p>	<p>ひじきのサラダ(やさいドレ) ヨーグルト フレンチトースト ポトフ</p> <p>小682kcal 中829kcal</p>
<p>9日 調理員さんおすすめ あんにと豆腐 すぶた むぎごはん もやしのスープ</p> <p>小683kcal 中871kcal</p>	<p>10日 にんじんサラダ(やさいドレ) いかとさつまいものあげに カレーライス</p> <p>小760kcal 中960kcal</p>	<p>11日 鉄カルメニュー かぼちゃサラダ(マヨネーズ) ミルクゼリー さけのチーズやき チキンライス</p> <p>小696kcal 中817kcal</p>	<p>12日 れんこんサラダ(かおりゴマドレ) ぶたキムチ むぎごはん たまごスープ</p> <p>小611kcal 中777kcal</p>	<p>13日 イタリアンサラダ(イタリアンドレ) キャンディーチーズ(2こ) とりのワインやき くらパン さつまいものミルクスープ</p> <p>小711kcal 中889kcal</p>
<p>16日 おかかあえ りんご あげ豆腐のにくみそかけ むぎごはん すましじる</p> <p>小689kcal 中893kcal</p>	<p>17日 やさいの日 ひじきのにつけ さばのカレーやき むぎごはん けんちんじる</p> <p>小624kcal 中792kcal</p>	<p>18日 向陽中希望献立 はるさめサラダ(ハンパンドレ) プリン とりのからあげ(小2こ、中3こ) ラーメン</p> <p>小705kcal 中853kcal</p>	<p>19日 鉄カルメニュー もやしのサラダ(あおじドレ) だいずとござかなのあげに おやこに(こらや豆腐いり) むぎごはん</p> <p>小658kcal 中833kcal</p>	<p>20日 冬至献立 ごぼうサラダ(かおりごまドレ) チョコ&ホワイト オムレツのケチャップソースかけ しょくパン かぼちゃのポターージュ</p> <p>小752kcal 中901kcal</p>
<p>23日 じゃがいものカレーいため あじのてりやき むぎごはん みたけみそのみそしる</p> <p>小571kcal 中728kcal</p>	<p>24日 クリスマス&図書献立 だいこんのサラダ(かおりごまドレ) クリスマスケーキ てばもとのスパイスに(1~4年1本・5年~2本) くろコッパパン アルファベットスープ</p> <p>小644kcal 中839kcal</p>	<p>25日 きやべつとコーンのサラダ(やさいいっぱいドレ) おからドーナツ ソフトめん ミートソース</p> <p>小786kcal 中987kcal</p>	<p>26日 年こしの献立 わかめサラダ(ハンパンドレ) オレンジ まるほしいわしのからあげ むぎごはん としこしのおかず</p> <p>小582kcal 中723kcal</p>	<p>1月8日(火) だいこんサラダ(あおじドレ) だいずのかりんとう カレーライス</p> <p>小751kcal 中948kcal</p>

令和元年12月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
かき玉汁	みぞれ汁	きつねうどん	麻婆豆腐	ポトフ	もやしのスープ	カレーシチュー	チキンライス	卵スープ	さつまいものミルクス	すまし汁
にんじん・皮つ	だいこん・根・	鶏もも皮つき	豚ひき肉	ごぼう	もやし(緑豆)	じゃがいも	アルファ化米	とうもろこし	ベーコン(豚)	カットわかめ
たまねぎ	ごぼう	鶏もも皮つき	冷凍豆腐	たまねぎ	チンゲンツアイ	にんじん・皮つ	鶏もも皮つき	たまねぎ	たまねぎ	とうもろこし
かまぼこ	冷凍豆腐	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ	たまねぎ	ワイン(白)	カットわかめ	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ
えのきたけ	えのきたけ	たまねぎ	えのきたけ							
カットわかめ	干しいたけ	ねぎ	干しいたけ	干しいたけ						
ねぎ	ねぎ	かまぼこ	かまぼこ							
揚げ卵	フレーク節	干しいたけ	干しいたけ							
でんぶ	しょうゆ(ゆず)	しょうゆ(こい)	しょうゆ(こい)							
フレーク節	和風だし	しょうゆ(ゆず)	しょうゆ(ゆず)							
和風だし	塩(並塩)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
しょうゆ(こい)	でんぶ	1	1	1	1	1	1	1	1	1
塩(並塩)	鶏レモン和え	みりん(本みり)	みりん(本みり)							
納豆みそかけ	鶏むね皮つき	塩(並塩)	塩(並塩)							
そば	酒	1	1	1	1	1	1	1	1	1
おろし生姜	塩(並塩)	0.24	0.24	0.24	0.24	0.24	0.24	0.24	0.24	0.24
しょうゆ(こい)	しょうゆ(白)	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
酒	でんぶ	5	5	5	5	5	5	5	5	5
塩(並塩)	小麦粉・薄力粉	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
豆みそ	大豆油	3	3	3	3	3	3	3	3	3
三温糖	三温糖	2	2	2	2	2	2	2	2	2
酒	しょうゆ	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
みりん(本みり)	レモン・果汁	1	1	1	1	1	1	1	1	1
水	みりん	1	1	1	1	1	1	1	1	1
きんぴらごぼう	水	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ごぼう(きんぴ)	さとうの旨煮	かつお・削り節	かつお・削り節							
にんじん・皮つ	里芋(洗い)	45	45	45	45	45	45	45	45	45
つきこんにゃく	にんじん・皮つ	8	8	8	8	8	8	8	8	8
カットんげん	鶏もも皮つき	5	5	5	5	5	5	5	5	5
サラダ油	ごんにゃく(板)	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
しょうゆ(こい)	カットんげん	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7
酒	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
みりん(本みり)	しょうゆ(こい)	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2
和風だし	三温糖	2	2	2	2	2	2	2	2	2
三温糖	酒	1	1	1	1	1	1	1	1	1
唐辛子(一味)	和風だし	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
すりごま	みりん(本みり)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
ごま油	みかん	1	1	1	1	1	1	1	1	1
みかん	みかん(温州)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
委託表ご飯	委託表ご飯									

17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	12月の加工食品・添加物		
けんちん汁	ラーメン汁	親子煮(高野豆腐入)	かぼちゃポタージュ	御嵩みそ味噌汁	アルファベットスープ	ミートソース	年越おかず	6日(金)	12日(木)	25日(火)
里芋	豚もも肉2cm	たまねぎ	酒粕かぼちゃ	冷凍豆腐	アルファベット	豚ひき肉	だいたい根・根	ヨーグルト	はくさい	クリスマスケーキ
揚げ	ベーコン(豚)	10	10	油あげ	2	2	40	鶏卵	たまねぎ	卵
だいたい根・根	サラダ油	0.2	0.2	だいたい根(根)	35	35	15	ブドウ糖	にんじん	砂糖
にんじん・皮つ	7	7	7	にんじん	5	5	15	砂糖	砂糖	砂糖
ごぼう	10	10	10	キャベツ	25	25	14	砂糖	砂糖	砂糖
冷凍豆腐	たまねぎ	15	15	干しいたけ	30	30	2	砂糖	砂糖	砂糖
ねぎ	もやし(緑豆)	20	20	干しいたけ	30	30	2	砂糖	砂糖	砂糖
フレーク節	1.5	1.5	1.5	干しいたけ	30	30	16	砂糖	砂糖	砂糖
しょうゆ(こい)	4	4	4	干しいたけ	30	30	0.6	砂糖	砂糖	砂糖
和風だし	0.6	0.6	0.6	干しいたけ	30	30	0.3	砂糖	砂糖	砂糖
塩(並塩)	0.3	0.3	0.3	干しいたけ	30	30	0.2	砂糖	砂糖	砂糖
そば	しょうゆ(こい)	6	6	干しいたけ	30	30	0.15	砂糖	砂糖	砂糖
塩(並塩)	0.05	0.05	0.05	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
しょうゆ(こい)	0.01	0.01	0.01	干しいたけ	30	30	0.5	砂糖	砂糖	砂糖
カレー粉	0.3	0.3	0.3	干しいたけ	30	30	0.5	砂糖	砂糖	砂糖
小麦粉・薄力粉	4	4	4	干しいたけ	30	30	0.5	砂糖	砂糖	砂糖
サラダ油	2	2	2	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
ひじきの煮付け	鶏もも皮つき	2	2	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
ひじき(干し)	しょうゆ(こい)	3	3	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
にんじん・皮つ	10	10	10	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
油あげ	3	3	3	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
むき枝豆	酒	5	5	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
つきこんにゃく	ごま油	0.35	0.35	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
酒	0.5	0.5	0.5	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
しょうゆ(こい)	2.6	2.6	2.6	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
みりん(本みり)	1	1	1	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
和風だし	2	2	2	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
三温糖	2	2	2	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
サラダ油	0.5	0.5	0.5	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
委託表ご飯	キャベツ	20	20	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
精白米(強化米)	チンゲンツアイ	7	7	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
おおむぎ・米粒	1	1	1	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
普通牛乳	1	1	1	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖
牛乳(普通牛乳)	1	1	1	干しいたけ	30	30	0.4	砂糖	砂糖	砂糖

<学校給食の産地表示について>
 米・・・岐阜県 牛乳・・・岐阜県 パン、麺・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・町内産、岐阜、愛知、長野、北海道、青森、徳島、九州等
 食肉・・・岐阜、宮崎、徳島、オーストラリア等 魚介類・・・北海道、韓国、ノルウェー等