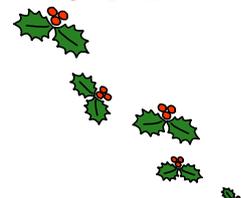


令和3年



12月 こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
		1日 ごまみそ和え 中華丼 春雨スープ 小田倉小	2日 ごぼうサラダ かぼちゃグラタン コッパン マカロニスープ 幼稚園	3日 ひじきの炒め煮 鮭の塩焼き 雑穀ごはん 玉ねぎのみそ汁 幼稚園
6日 わかめ和え 鶏肉のごまみそ焼き 黒米ごはん 白菜のみそ汁 幼稚園 川谷小 西一中 川谷中	7日 しょうが和え ししゃもフライソース 雑穀ごはん 生揚げのみそ煮 幼稚園	8日 にこにこまめ ほうれん草のごまサラダ 豚肉のみそ焼き 麦ごはん もやしとにらのみそ汁 幼稚園	9日 グリーンサラダ 鶏肉の照り焼き にこにこパン コーンポタージュ 幼稚園	10日 川谷中 リクエスト献立 幼稚園
13日 かみかみグミ たくわん和え 豚肉丼 わかめのみそ汁 幼稚園	14日 ゆかり漬け さばのみそ煮 雑穀ごはん じゃがいものみそ汁 幼稚園	15日 ヨーグルト 幼稚園はお楽しみデザート 大根サラダ チキンカレーライス 幼稚園	16日 まめ小魚 浅漬け 厚焼きたまご 肉わかめうどん 幼稚園	17日 切干大根の炒め煮 あじフライ・ソース 黒米ごはん 凍み豆腐のみそ汁 幼稚園
20日 おからサラダ カジキカツ・ソース 雑穀ごはん 青菜と麩のみそ汁 幼稚園	21日 ごま酢和え 鶏つくね しそひじきごはん すいとん汁 幼稚園	22日 にこにこまめ ゆず漬け いわしの梅煮 黒米ごはん かぼちゃのみそ汁 幼稚園	23日 お楽しみデザート コーンサラダ フライドチキン にこにこパン ミネストローネ 幼稚園	24日 ブロッコリーサラダ 手作りハンバーグ チキンライス ポトフ 幼稚園 米小 羽太小 小田倉小 川谷小 全中学校

冬至について

冬至とは、1年中で昼間の時間が1番短い日です。冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。昔の日本では冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切にしておいて食べていたようです。かぼちゃは夏の野菜ですが、切らなければ冬まで保存することができるので、冬の大切なビタミン源だったのですね。また、ゆず湯に入ると冷えに効いたり、体が温まって1年間風邪を引かないといわれています。今年の冬至は12月22日です。給食では「ゆず漬け」「かぼちゃのみそ汁」を取り入れました。

村では、給食の放射性物質の検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

令和3年12月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる				体の調子を整えるものになる				熱や力のもとになる		調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価	
					あか		みどり		きいろ		小学校	中学校						
1	水	小田倉小	中華丼 ごまみそ和え 春雨スープ	牛乳	牛乳 豚肉 いか えび 鶏むね肉	たけのこ しいたけ チンゲンサイ	にんじん キャベツ ねぎ	たまねぎ もやし いんげん	はくさい いんげん	麦ごはん 三温糖 ごま油 片栗粉 白ごま 緑豆春雨	こめ油 片栗粉 白ごま	しょうゆ 酒 みそ みりん 食塩 こしょう 中華スープの素	藻類		638	823		
2	木		コッペパン かぼちゃグラタン ごぼうサラダ マカロニスープ	牛乳	牛乳 ベーコン	ソフトチキン グラタン	かぼちゃ ごぼう ほうれん草 たまねぎ	きゅうり パセリ		コッペパン ごま油 きび砂糖 白いりごま マカロニ	ごま油 白いりごま	酢 しょうゆ チキンブイヨン 食塩 こしょう	果実類		630	850		
3	金	幼稚園	雑穀ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ	ひじき たまねぎ	にんじん れんこん ごまつな	いんげん		雑穀ごはん 三温糖 じゃがいも	三温糖	しょうゆ みりん みそ	きのこ類		574	721		
6	月	幼稚園 川谷小 西一中 川谷中 幼稚園	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き わかめ和え 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ 油揚げ	わかめ はくさい ねぎ	きゅうり もやし にんじん			黒米ごはん 三温糖 白ごま きび砂糖 ごま油	三温糖 きび砂糖	みりん 酒 しょうゆ みそ 酢	緑黄色野菜		633	787		
7	火	幼稚園	雑穀ごはん ししゃもフライ・ソース しょうが和え 生揚げのみそ煮	牛乳	牛乳 豚肉 ししゃも 生揚げ	ほうれん草 キャベツ たまねぎ いんげん	もやし にんじん			雑穀ごはん こめ油 じゃがいも 三温糖 片栗粉	こめ油 三温糖	しょうゆ ソース みそ みりん 酒	種実類		714	892		
8	水		妻ごはん 豚肉のみそ焼き ほうれん草のごまサラダ もやしとにらのみそ汁	牛乳	にこにこまめ 牛乳 ツナ 大豆	豚ロース肉 とうふ	しらたき にんじん もやし	きゅうり ほうれん草 にら		妻ごはん 三温糖 白ごま マヨネーズ	三温糖	みそ 酒 しょうゆ こしょう	乳製品		641	794		
9	木		にこにこパン 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	きゅうり ブロックリー キャベツ とうもろこし パセリ	たまねぎ		米粉パン きび砂糖 こめ油 ペンチメルルウ バター 生クリーム	きび砂糖	しょうゆ みりん 酒 酢 食塩 こしょう	いも類		639	810			
10	金		ごはん 納豆 ナムル おでん	牛乳 みかん	牛乳 納豆 さつま揚げ ちくわ がんも うずらの卵	ごまつな こんぶ	もやし こんにやく みかん	だいこん にんじん		ごはん ごま油 白ごま 三温糖	ごま油 三温糖	しょうゆ 食塩 酒	緑黄色野菜		618	742		
13	月	幼稚園	豚肉丼 たくわん和え わかめのみそ汁	牛乳	かみかみグミ 牛乳 豚もも肉 とうふ	たまねぎ だいこん わかめ	しらたき きゅうり にんじん	キャベツ ねぎ		麦ごはん こめ油 三温糖 白ごま じゃがいも	こめ油 白ごま	しょうゆ みりん 食塩 みそ	きのこ類		612	719		
14	火	幼稚園	雑穀ごはん さばのみそ煮 ゆかり漬け じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 さば 油揚げ	キャベツ ねぎ	きゅうり にんじん	わかめ		雑穀ごはん じゃがいも	じゃがいも	ゆかり 食塩 みそ	果実類		619	803		
15	水		チキンカレーライス 大根サラダ ヨーグルト ※幼稚園は、お楽しみデザート	牛乳	牛乳 豚もも肉 ヨーグルト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん だいこん キャベツ	ブロックリー	妻ごはん こめ油 じゃがいも カレールー	こめ油 カレールー	ソース 赤ワイン 青じそドレッシング	種実類		675	841			
16	木		肉わかめうどん 厚焼きたまご 浅漬け	牛乳	まめ小魚 牛乳 油揚げ 小魚	豚もも肉 厚焼きたまご 大豆	にんじん だいこん ねぎ わかめ きゅうり キャベツ	ごぼう にんじん		ソフトめん こめ油	こめ油	しょうゆ みりん 食塩	いも類		626	811		
17	金		黒米ごはん あじフライ・ソース 切干大根の炒め煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 あじフライ さつま揚げ 凍み豆腐	切干だいこん いんげん ごまつな ねぎ	にんじん こんにやく		黒米ごはん こめ油 三温糖 じゃがいも	こめ油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みそ ソース	緑黄色野菜		624	784			
20	月	幼稚園	雑穀ごはん カジキカツ・ソース おからサラダ 青菜と麩のみそ汁	牛乳	牛乳 カジキカツ おから	きゅうり たまねぎ にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ	ごぼう	雑穀ごはん こめ油 マカロニ マヨネーズ 麩 きび砂糖	こめ油 マヨネーズ きび砂糖	ソース 酢 食塩 こしょう みそ	乳製品		667	806			
21	火	幼稚園	しそひじきごはん 鶏つくね ごま酢和え すいとん汁	牛乳	牛乳 鶏つくね 鶏もも肉	キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	もやし にんじん きゅうり ねぎ いんじん		妻ごはん 白ごま すいとん 三温糖	白ごま 三温糖	しょうゆ 食塩 酒	豆類		655	821			
22	水	幼稚園	黒米ごはん いわしの梅煮 ゆず漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳	にこにこまめ 牛乳 いわしの梅煮 とうふ 大豆	だいこん はくさい ねぎ かぼちゃ	にんじん	ゆず	黒米ごはん 黒糖	黒糖	食塩 しょうゆ みそ	油脂類		628.0	782.0			
23	木	幼稚園	にこにこパン フライドチキン コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 お楽しみデザート	牛乳 フライドチキン ベーコン	とうもろこし キャベツ はくさい にんじん	きゅうり トマト パセリ	たまねぎ	米粉パン こめ油 オリーブオイル じゃがいも マカロニ ケーキ	こめ油 じゃがいも ケーキ	フレンチドレッシング ブイヨン 食塩 こしょう	藻類		698	814			
24	金	幼稚園 米小 羽太小 小田倉小 川谷小 全中学校 ポトフ	チキンライス 手作りハンバーグ ブロックリーサラダ	牛乳	牛乳 鶏むね肉 豚ひき肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん セロリ	キャベツ キャベツ	きゅうり	妻ごはん こめ油 パン粉 じゃがいも	こめ油 パン粉 じゃがいも	食塩 こしょう ケチャップ コンソメ	きのこ類		662	728			

※村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。
 ※精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。
 ※都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。