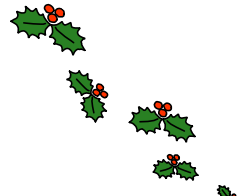


令和4年



12月 こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	<p>せつねんの 7日</p> <p>てあら 洗って</p> <p>よぼう</p> <p>かせ予防</p>		<p>1日</p> <p>夢オレンジゼリー</p> <p>ツナサラダ</p> <p>鮭のパン粉焼き</p> <p>黒糖パン</p> <p>白菜スープ</p>	<p>2日</p> <p>ミルク</p> <p>いもけんぴパリッシュ</p> <p>やまぶき和え</p> <p>鶏肉のねぎソース</p> <p>雑穀ごはん</p> <p>すまし汁</p>
		給食がお休みの学校		幼稚園
<p>5日</p> <p>カボチャプリンタルト</p> <p>浅漬け</p> <p>焼き肉丼</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>6日</p> <p>やさい炒め</p> <p>さばのみぞれ煮</p> <p>雑穀ごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>7日</p> <p>にこにこまめ</p> <p>ゆかり漬け</p> <p>いかのかりんと揚げ</p> <p>えごまふりかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p>	<p>8日</p> <p>カフェオレ</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>きのこソースハンバーグ</p> <p>にこにこパン</p> <p>豆乳スープ</p>	<p>9日</p> <p>小田倉小</p> <p>リクエスト献立</p>
幼稚園 川谷小・中 西一中	幼稚園			
<p>12日</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>ピーマン炒め</p> <p>さばのサラサ焼き</p> <p>きのこごはん</p> <p>減塩豚汁</p>	<p>13日</p> <p>アーモンドフィッシュ</p> <p>ナムル</p> <p>春巻き</p> <p>黒米ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>14日</p> <p>たいやき</p> <p>からし和え</p> <p>とり肉の照り焼き</p> <p>鉄っこひじき</p> <p>雑穀ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>15日</p> <p>紫芋チップス</p> <p>中華サラダ</p> <p>肉まん</p> <p>中華麺</p> <p>タンメン汁</p>	<p>16日</p> <p>クリスマスケーキ(幼のみ)</p> <p>ヨーグルト(小・中)</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>チキンカレーライス</p>
幼稚園	幼稚園	小田倉小	西二中2年生	
<p>19日</p> <p>さきさきチーズ</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>ぶりの甘辛揚げ煮</p> <p>黒米ごはん</p> <p>すき焼き</p>	<p>20日</p> <p>ミルク</p> <p>原宿ドック(チーズ)</p> <p>ピビンバ丼</p> <p>春雨スープ</p>	<p>21日</p> <p>にこにこまめ</p> <p>もやしひき肉いため</p> <p>あじの幽庵焼き</p> <p>黒米ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>22日</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>にこにこパン</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p>	<p>23日</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>グラタン</p> <p>チキンライス</p> <p>コンソメスープ</p>
幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園 全小学校 川谷中

冬休みがやってきます！

長かった二学期も終わり、待ちに待った冬休みがやってきます。冬休み中には「クリスマス」「大晦日」「元旦」と行事が目白押しです。体調管理に努めて、楽しい冬休みを過ごしてください。

朝はしっかり食べるんジャー！



休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

昼は元気いっぱい動くんジャー！



外で体を動かせば、体がぼかぼかあたたまって気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー！



体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

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4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	木		黒糖パン 鮭のパン粉焼き ツナサラダ 白菜スープ	牛乳 夢オレンジゼリー	鮭 粉チーズ ツナ	にんにく キャベツ 白菜	パセリ 玉ねぎ ほうれん草	バジル いんげん にんじん	オレガノ にんじん	黒糖パン ベーコン オリーブオイル 夢オレンジゼリー パン粉	穀物酢 ホワイトペッパー コンソメ	きのこ類		617	740.4	
2	金	幼稚園	雑穀ごはん 鶏肉のねぎソース やまぶき和え すまし汁	牛乳 ミルメイク いもけんぴパリッシュ	鶏肉 炒り卵 絹ごし豆腐 はんぺん	ねぎ にんじん	キャベツ 大根 三つ葉	ほうれん草 もやし		雑穀ご飯 いもけんぴパリッシュ でんぶん ミルメイク	米油 濃口醤油 薄口醤油 清酒	果物		668	802	
5	月	幼稚園 川谷小 西一中 川谷中	焼き肉丼 浅漬け 小松菜のみそ汁	牛乳 カボチャプリンタルト	豚肉 油揚げ	にんにく にら 大根	しょうが きゅうり 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ	しらたき にんじん	麦ごはん じゃがいも カボチャプリンタルト 米油	濃口醤油 清酒 みりん	海藻		576	691	
6	火	幼稚園	雑穀ごはん さばのみぞれ煮 やさい炒め なめこ汁	牛乳	さばのみぞれ煮 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	にんにく にら ねぎ	しょうが きゅうり 玉ねぎ もやし	キャベツ にんじん チンゲン菜	なめこ	麦ごはん	濃口醤油	いも類		681	817	
7	水		麦ごはん いかのかりんと揚げ ゆかり漬け 玉ねぎのみそ汁	牛乳 えごまふりかけ	にこにこまめ いか 油揚げ	キャベツ いんげん	きゅうり にんじん	たまねぎ		麦ごはん でんぶん 米油 ごま じゃがいも	みりん 清酒 三温糖 濃口醤油	小魚		634	761	
8	木		にこにこパン きのこソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	カフェオレ ブルーベリーゼリー	ハンバーグ 豆乳	ブロッコリー 玉ねぎ	白菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		にこにこパン でんぶん じゃがいも ブルーベリーゼリー	三温糖 清酒 濃口醤油 ペシヤメルルー	乳製品		680	816	
9	金		わかめごはん 唐揚げ ジャーマンポテト ワンタンスープ	牛乳	かみかみグミ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ	しょうが 白菜 チンゲン菜	にんじん しいたけ		わかめごはん でんぶん 米油 バター ワンタン グミ	濃口醤油 清酒 鶏豚湯 みりん コンソメ	種実類		714	857	
12	月	幼稚園	きのこごはん さばのサラサ焼き ピーマン炒め 減塩豚汁	牛乳 ゆずゼリー	さば 豚肉	キャベツ ごぼう 白菜	にんじん チンゲンサイ ねぎ	大根		麦ごはん ピーマン ごま油	中華だし 濃口醤油 トマトケチャップ	きのこ類		739	887	
13	火	幼稚園	黒米ごはん 春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 アーモンドフィッシュ	春巻き 豚肉 鶏肉 絞り豆腐	小松菜 にんにく たけのこ	もやし しょうが 玉ねぎ	大根 にんじん ねぎ		黒米ごはん 米油 ごま ごま油 でんぶん	みそ 中華だし 濃口醤油 豆板醤 甜麺醤	海藻類		573	688	
14	水	小田倉小	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き からし和え 大根のみそ汁	牛乳 たいやき 鉄っこひじき	鶏肉 豆腐	ほうれん草 大根	キャベツ ねぎ	もやし にんじん		雑穀ご飯 じゃがいも 鯛焼き	濃口醤油 みりん 三温糖 からし粉	果物類		641	769	
15	木	西二中学生	中華麺 肉まん 中華サラダ タンメン汁	牛乳 紫芋チップス	豚肉 いか なると 肉まん	しょうが ねぎ もやし	キャベツ たけのこ キャベツ	もやし にんじん きゅうり		中華麺 ごま ごま油 紫芋チップス	鶏豚湯 殺物師 きび砂糖	いも類		602	722	
16	金		麦ごはん アーモンドサラダ チキンカレー クリスマスケーキ(幼のみ)	牛乳 ヨーグルト(小・中)	鶏肉 ヨーグルト(小・中)	にんにく キャベツ	しょうが きゅうり	玉ねぎ とうもろこし	にんじん	麦ごはん 米油 じゃがいも アーモンド ケーキ(幼)	穀物酢 カレールー チャツネ ソース 赤ワイン	豆類		678	814	
19	月	幼稚園	黒米ごはん ぶりの甘辛揚げ煮 ごま酢和え すき焼き	牛乳 さきさきチーズ	ぶりの甘辛揚げ煮 牛肉 焼き豆腐 さきさきチーズ	もやし 白菜 白滝	にんじん ねぎ えのき	とうもろこし 小松菜 春菊		黒米ごはん ごま油 ごま 車麩	濃口醤油 穀物酢 三温糖 みりん	きのこ類		822	986	
20	火	幼稚園	麦ごはん ピビンパ丼の具 春雨スープ 原宿ドック(チーズ)	牛乳 ミルメイク	豚肉 鶏肉 錦糸玉子	しょうが 白菜	もやし チンゲンサイ	小松菜 ねぎ	にんじん	麦ごはん ごま油 ごま 春雨 原宿ドック	濃口醤油 三温糖 中華だし 甜麺醤 清酒 きび砂糖	果物類		654	784.8	
21	水	幼稚園	黒米ごはん あじの幽庵焼き もやしのひき肉炒め すまし汁	牛乳 にこにこまめ	あじ 豚肉 わかめ	ゆず たけのこ	もやし 大根	にら 小松菜	にんじん	黒米ごはん 米油 マロニー	濃口醤油 ゆず果汁 みりん 清酒 中華だし	いも類		553	664	
22	木	幼稚園	にこにこパン フライドチキン フレッシュサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 クリスマスケーキ	フライドチキン ツナ 豆乳	キャベツ かぼちゃ	きゅうり マッシュルーム	玉ねぎ にんじん パセリ		にこにこパン 米油 ベーコン 無塩バター クリスマスケーキ	穀物酢 きび砂糖 ペシヤメルルー	緑黄色野菜		714	857	
23	金	幼稚園 小学校 川谷中	チキンライス グラタン まめまめサラダ コンソメスープ	牛乳	大豆 ミックスチーズ カボチャグラタン	玉ねぎ しめじ	にんじん えだまめ	グリーンピース とうもろこし 白菜		チキンライス 米油 さつまいも マカロニ ベーコン	トマトケチャップ ブイヨン	海藻類		740	888	
														28.9	34.68	
														20.7	24.84	
														3.9	4.7	

※ 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。
 ※ 精米、じゃがいも、ねぎ など …太字で表記している食材は、地場産物の食材です。
 ※ 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。