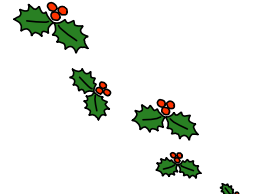


令和5年



12月 こんだて

はやおき・あいさつ・あさごはん



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
		<p>せつけんの しっかり手洗い</p> <p>てあら かぜ予防!</p>		<p>1日</p> <p>ナムル 春巻き </p> <p>黒米ごはん キムチスープ </p>
給食がお休みの学校			幼稚園	
4日	5日	6日	7日	8日
<p>浅漬け </p> <p>焼き肉丼 小松菜のみそ汁 </p>	<p>にこにこまめ やさい炒め </p> <p>いわしのみそ煮 </p> <p>雑穀ごはん なめこ汁 </p>	<p>ゆかり漬け </p> <p>いかのかりんと揚げ </p> <p>麦ごはん けんちん汁 </p>	<p>グリーンサラダ ハンバーグ </p> <p>にこにこパン かぼちゃポタージュ </p>	<p>もちクリームパンナ からし和え </p> <p>とり肉の照り焼き </p> <p>雑穀ごはん 大根のみそ汁 </p>
幼稚園・川谷小中	幼稚園			
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ビーフン炒め さばのカレー醤油焼き </p> <p>麦ごはん 豚汁 </p>	<p>やまぶき和え 鶏肉のねぎソース </p> <p>雑穀ごはん すまし汁 </p>	<p>村立幼稚園 希望献立</p>	<p>コールスローサラダ かぼちゃコロquette </p> <p>黒糖パン コンソメスープ </p>	<p>茎わかめの炒め物 厚焼き玉子 </p> <p>雑穀ごはん 白菜のみそ汁 </p>
幼稚園	幼稚園			幼稚園 米小
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごま酢あえ ぶりの照り焼き </p> <p>黒米ごはん すき焼き </p>	<p>中華サラダ </p> <p>中華丼 わかめスープ </p>	<p>五目きんぴら あじの幽庵焼き </p> <p>黒米ごはん 厚揚げのみそ汁 </p>	<p>おさつスティック いそべ和え </p> <p>ソフト麺 カレーうどん汁 </p>	<p>終業式</p>
幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園	

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5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			
										エネルギー(kca)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
1	金	幼稚園 米小5年生 羽太小5年生	黒米ごはん 春巻き ナムル キムチスープ	牛乳	春巻き 豚肉 豆腐	小松菜 にんにく ねぎ	もやし しょうが こんにゃく	大根 しめじ 白菜キムチ	にんじん	黒米ごはん 米油 ごま油 いりごま	薄口醤油 味噌	いも類	630	699
4	月	幼稚園 川谷小中	焼き肉丼 浅漬け 小松菜のみそ汁	牛乳	豚肉	しょうが にら 大根	にんにく きゅうり ねぎ	たまねぎ 白滝 キャベツ にんじん	にんじん	麦ごはん 米油 じゃがいも 白玉麩	三温糖 清酒 みりん 濃口醤油 味噌 食塩 薄口しょうゆ	海藻類	570	680
5	火	幼稚園	雑穀ご飯 いわしの味噌煮 野菜炒め なめこ汁	牛乳	にこにこまめ いわしの味噌煮 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ チンゲン菜 しょうが	にんじん なめこ ねぎ	たまねぎ もやし にんにく	にんじん	雑穀ご飯 米油	濃口醤油 食塩 こしょう 味噌	果物類	678	750
6	水		麦ごはん いかのかりんと揚げ ゆかり漬け けんちん汁	牛乳	いか 豆腐	キャベツ 大根	きゅうり ごぼう	にんじん 白菜 ねぎ	こんにゃく	麦ごはん 米油 白いりごま 里芋	みりん 濃口醤油 三温糖 清酒 ゆかり ごま油 味噌	小魚	676	747
7	木		にこにこパン ハンバーグ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳	ハンバーグ ベーコン 豆乳	ブロッコリー たまねぎ パセリ	キャベツ にんじん	とうもろこし きゅうり かぼちゃ マッシュルーム	にんじん	にこにこパン 無塩バター	三温糖 中濃ソース トマケチャップ 食塩 ペンサメル コンソメ イタリアンドレンシング	きのこ類	712	816
8	金		雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き からし和え 大根のみそ汁	牛乳 もちクリームパニラ	鶏肉 豆腐	ほうれん草 大根	キャベツ ねぎ	もやし にんじん	にんじん	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 清酒 みりん からし粉 味噌	種実類	700	797
11	月	幼稚園	麦ごはん さばのカレー醤油焼き ビーフン炒め 豚汁	牛乳	さばのカレー醤油味 豚肉 豆腐	キャベツ ごぼう	にんじん ねぎ	大根 チンゲン菜 こんにゃく	にんじん	麦ごはん ビーフン 米油 ごま油 里芋	食塩中華だし こしょう 味噌 濃口醤油 みりん	乳製品	750	864
12	火	幼稚園	雑穀ご飯 鶏肉のねぎソース やまぶき和え すまし汁	牛乳	鶏肉 炒り卵 豆腐	ねぎ にんじん	キャベツ だいこん	ほうれん草 もやし 三つ葉	にんじん	雑穀ご飯 でんぶん 米油	濃口醤油 三温糖 穀物酢 清酒 食塩 薄口しょうゆ	きのこ類	636	714
13	水		チキンカレーライス アーモンドサラダ クリスマスデザート	牛乳	鶏肉	にんにく キャベツ	しょうが きゅうり	たまねぎ にんじん とうもろこし	にんじん	麦ごはん じゃがいも チョコレートケーキ	カレールー チツネ 中濃ソース 赤ワイン 穀物酢 食塩 こしょう	海藻類	743	804
14	木		黒糖パン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	ベーコン	キャベツ 白菜	とうもろこし	たまねぎ にんじん	にんじん	黒糖パン 米油 じゃがいも	バックソース コールスローレンジング チキンコンソメ 食塩 こしょう	果物類	593	709
15	金	幼稚園 米小	雑穀ごはん 厚焼き玉子 茎わかめの炒め物 白菜のみそ汁	牛乳	厚焼き玉子 豚肉 生揚げ	茎わかめ さつま揚げ	にんじん こんにゃく	白菜	にんじん	雑穀ご飯 ごま油 いりごま	三温糖 みりん 清酒 濃口醤油 味噌	いも類	543	626
18	月	幼稚園	黒米ごはん ぶりの照り焼き ごま酢和え すき焼き	牛乳	ぶり 豚肉 焼豆腐	しょうが 小松菜 春菊	もやし 白菜 しらたき	ねぎ にんじん えのき 干しいたけ	とうもろこし にんじん	黒米ごはん ごま油 いりごま 車麩	濃口醤油 みりん 三温糖 清酒 穀物酢	豆類	745	834
19	火	幼稚園	中華丼 中華サラダ わかめスープ	牛乳	豚肉 いか うずらの卵 豆腐	にんじん きくらげ	たけのこ わかめ	白菜 ねぎ	チンゲン菜	麦ごはん 米油 ごま油 片栗粉	中華だし 濃口醤油 清酒 こしょう	海藻類	579	665
20	水	幼稚園	黒米ごはん あじの幽庵焼き 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳	あじ 豚肉 生揚げ	ゆず いんげん	ごぼう 干しいたけ	こんにゃく ねぎ	にんじん	黒米ごはん ごま油 じゃがいも	濃口醤油 清酒 みりん 味噌	乳製品	663	720
21	木	幼稚園	ソフト麺 鶏つくね 磯部和え カレーうどん汁	牛乳	おさつスティック 鶏肉	ほうれん草 キャベツ のり	もやし	にんじん	にんじん	ソフト麺 米油 片栗粉	カレールー 薄口醤油 濃口醤油	豆類	636	727
22	金		終業式											

※ 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。