



| 日  | 曜 | 給食がない学校 | 献立名            |  | 使用する主な材料  |                                    |  | 栄養価                              |                                  |
|----|---|---------|----------------|--|---|------------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
|    |   |         | 主 食            | おかず  | 黄色の食品<br><small>（熱や力になる）</small>                      | 赤色の食品<br><small>（血や肉になる）</small>   | 緑色の食品<br><small>（体の調子を整える）</small>                                 | 小<br>エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g | 中<br>エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |
| 1  | 水 |         | こめこパン          | かぼちゃコロッケ<br>とりにくとだいすのトマトに<br>やさいスープ                    | パン あぶら こむぎこ<br>オリーブゆ さとう                              | とりにく だいす<br>ひよこまめ<br>ウイナー          | かぼちゃ にんにく たまねぎ<br>トマト えだまめ パセリ<br>もやし はくさい <b>にんじん</b>             | 659<br>27.4                      | 813<br>33.2                      |
| 2  | 木 |         | ごはん            | いわしのうめ<br>すきこんぶとぶたにくのいためもの<br>さつまじる                    | <b>ごはん</b> さとう あぶら<br>さとう さつまいも                       | いわし ぶたにく<br>こんぶ とりにく<br>とうふ みそ     | うめ こんにやく <b>にんじん</b><br>しめじ ごぼう ねぎ                                 | 607<br>27.2                      | 761<br>32.6                      |
| 3  | 金 |         | むぎごはん          | ヤンニョムチキン<br>ほうれんそうのナムル<br>キムチスープ<br>ブルーベリーゼリー          | <b>ごはん</b> むぎ かたくりこ<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら ドレッシング<br>ゼリー | とりにく たまご<br>ぶたにく かんてん              | ほうれんそう だいすもやし<br><b>にんじん</b> だいこん はくさい<br>チンゲンサイ ねぎ                | 663<br>25.2                      | 829<br>30.9                      |
| 6  | 月 |         | ごはん            | なっとう<br>あぶらふのたまごとじに<br>くたくさんのみそしる                      | <b>ごはん</b> あぶらふ<br>さとう じゃがいも                          | なっとう たまご<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ        | こんにやく たまねぎ <b>にんじん</b><br>たもぎたけ グリンピース<br>ごぼう だいこん ねぎ              | 632<br>27.8                      | 792<br>33.2                      |
| 7  | 火 |         | ごはん            | さつまいものスティックあげ<br>ほうれんそうとツナのおひたし<br>ジャージャンとうふ           | <b>ごはん</b> さつまいも<br>あぶら さとう かたくりこ<br>ごまあぶら            | わかめ まぐろ<br><b>ぶたにく</b> だいす<br>あつあげ | ほうれんそう きゅうり ねぎ<br>しょうが にんにく たまねぎ<br><b>にんじん</b> しいたけ たら だけのこ       | 700<br>23.1                      | 865<br>27.0                      |
| 8  | 水 |         | ミルクパン          | ハンバーグデミグラスソースかけ<br>コーンポテト<br>パンブキンポタージュ                | パン バター さとう<br>じゃがいも                                   | ぶたにく とりにく<br>なまクリーム                | たまねぎ とうもろこし パセリ<br><b>にんじん</b> かぼちゃ                                | 721<br>25.2                      | 924<br>31.3                      |
| 9  | 木 |         | むぎごはん          | はるまき<br>だいこんとあつあげの<br>オイスターソースいため<br>もやしとぶたにくのスープ      | <b>ごはん</b> こむぎこ あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ むぎ          | <b>ぶたにく</b> あつあげ                   | にんにく しょうが だいこん<br><b>にんじん</b> えだまめ だけのこ<br>はくさい もやし みすな            | 632<br>19.7                      | 808<br>23.9                      |
| 10 | 金 |         | ごはん            | あつやきたまご<br>こんさいのみそに<br>しらたまだんごじる                       | <b>ごはん</b> あぶら さとう<br>しらたまだんご                         | たまご ぶたにく<br>みそ とりにく<br>こおりとうふ なたと  | にんにく しょうが こんにやく<br>ごぼう れんこん <b>にんじん</b> だけのこ<br>さやいんげん しめじ だいこん ねぎ | 632<br>27.4                      | 788<br>32.3                      |
| 13 | 月 |         | むぎごはん          | しろみざかなフライ（ソース）<br>うましおキャベツ<br>もやしごまじる                  | <b>ごはん</b> むぎ こむぎこ<br>あぶら ごまあぶら<br>じゃがいも ごま           | ホキ こんぶ<br>ぶたにく みそ                  | キャベツ きゅうり <b>にんじん</b><br>もやし とうもろこし みすな<br>たまねぎ                    | 611<br>22.4                      | 769<br>26.8                      |
| 14 | 火 |         | バターロール<br>パン   | OH! GAWARAチキン<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ミネストローネ<br>セレクトデザート | パン かたくりこ こめこ<br>あぶら ドレッシング<br>じゃがいも オリーブゆ<br>デザート     | とりにく ベーコン<br>ひよこまめ                 | ブロッコリー とうもろこし<br>にんにく セロリー たまねぎ<br><b>にんじん</b> キャベツ トマト            | 裏面参照                             |                                  |
| 15 | 水 |         | むぎごはん          | セルフぶたどん<br>まめもやしとハムのあえもの<br>けんちんじる                     | <b>ごはん</b> むぎ さとう<br>さといも ごまあぶら<br>あぶら                | ぶたにく ハム<br>あぶらあげ とうふ               | たまねぎ こんにやく ごぼう<br>えだまめ だいすもやし きゅうり<br><b>にんじん</b> だいこん しいたけ ねぎ     | 615<br>26.6                      | 781<br>31.4                      |
| 16 | 木 |         | ごはん            | ポークカレー<br>だいこんサラダ<br>ヨーグルト                             | <b>ごはん</b> ごま<br>じゃがいも あぶら<br>なまクリーム                  | まぐろ ぶたにく<br>ヨーグルト                  | だいこん キャベツ にんにく<br>しょうが たまねぎ <b>にんじん</b>                            | 664<br>21.7                      | 817<br>25.2                      |
| 17 | 金 |         | ごはん<br>わかめふりかけ | だいすとござかなのあげに<br>かぼちゃほうとう<br>りんご                        | <b>ごはん</b> さつまいも<br>かたくりこ あぶら<br>さとう ごま ほうとう          | だいす とりにく<br>かたくちいわし<br>みそ わかめ      | しめじ <b>にんじん</b> はくさい<br>かぼちゃ ねぎ りんご                                | 663<br>24.9                      | 818<br>29.2                      |

大河原中学校からのリクエストメニューです！

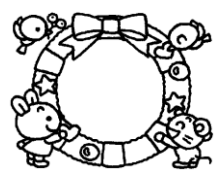
給食センターオリジナルチキンです。

セレクトデザートです！「いちごのプリン」「チョコレートムース」「みかんゼリー」の中から選んだものを出します。お楽しみに☆

食育の日  
今月は山梨県の「ほうとう」です！

<裏に続きます>

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。





| 日  | 曜 | 給食がない学校        | 献立名                 |  | 使用する主な材料   |                             |   | 栄養価                              |                                  |
|----|---|----------------|---------------------|--|--|-----------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|
|    |   |                | 主食                  | おかず  | 黄色の食品<br>(熱や力になる)                                  | 赤色の食品<br>(血や肉になる)           | 緑色の食品<br>(体の調子を整える)                                 | 小<br>エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g | 中<br>エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |
| 20 | 月 |                | むぎごはん               | たれつきにくだんご(2こ3こ)<br>もやしのちゅうかあえ<br>ちゅうかコーンたまごスープ | <b>ごはん</b> むぎ さとう<br>ごまあぶら かたくりこ                   | ぶたにく とりにく<br>ハム たまご         | もやし きゅうり <b>にんじん</b><br>えのきだけ とうもろこし<br>ほうれんそう きくらげ | 631<br>23.5                      | 831<br>29.9                      |
| 21 | 火 | 南小<br>2, 3, 4年 | ごはん                 | さばのしょうがじょうゆやき<br>だいすいりごもくきんびら<br>ひきなじる         | <b>ごはん</b> あぶら さとう                                 | さば さつまあげ<br>だいす あぶらあげ<br>みそ | こんにゃく ごぼう <b>にんじん</b><br>だいこん ねぎ<br>しょうが            | 624<br>24.7                      | 789<br>29.4                      |
| 22 | 水 |                | ソフトパン               | きびなごのカリフライ(2こ3こ)<br>ひじきときゅうりのサラダ<br>ソースやきそば    | パン あぶら<br>ドレッシング<br>やきそばめん                         | きびなご ひじき<br>まぐろ ぶたにく        | きゅうり <b>にんじん</b> はくさい<br>しょうが たまねぎ もやし<br>キャベツ ビーマン | 688<br>25.0                      | 880<br>31.2                      |
| 23 | 木 | 南小<br>金小<br>金中 | えいよう<br>きょうか<br>ごはん | まめとコーンのソテー<br>ハヤシシチュー<br>オレンジ(2こ)              | <b>ごはん</b> えいようきょうかまい<br>オリーブゆ じゃがいも<br>バター なまクリーム | ウインナー ぶたにく                  | とうもろこし えだまめ<br>にんにく たまねぎ <b>にんじん</b><br>オレンジ        | 664<br>22.7                      | 820<br>26.8                      |

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

## ※12月14日(火)の栄養価

### 〈いちごプリン選択〉

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|
| 小学校 | 683             | 24.5         |
| 中学校 | 849             | 29.8         |

### 〈チョコレートムース選択〉

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|
| 小学校 | 716             | 25.5         |
| 中学校 | 882             | 30.8         |

### 〈みかんゼリー選択〉

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|
| 小学校 | 647             | 24.5         |
| 中学校 | 813             | 29.8         |



チョコレートムースを選んだ場合の栄養価を参考にしています。

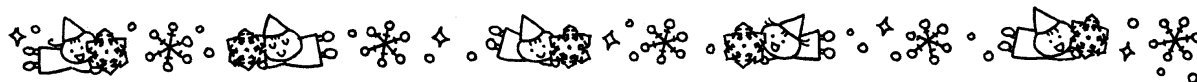


### 12月平均栄養価

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 小学校 | 654             | 24.7         | 20.2      | 369           | 2.4          |
| 中学校 | 822             | 29.8         | 23.4      | 401           | 2.9          |

## 今月の給食メモ

今年、町内全校が給食のある14日(火)にセレクト給食を実施します。  
 今年のデザートは、「いちごプリン」「チョコレートムース」「みかんゼリー」の3種類です。  
 みなさんは何を選びましたか?どのデザートもおいしそうで、迷ってしまったと思います。  
 そんな中、今年、一番人気があったデザートは「チョコレートムース」でした。全ての学校で一番多く選ばれていました。チョコレート味のデザートは、給食ではなかなか出せないの、人気が高いかもしれませんね。みなさん、楽しみにしてください♪



### 〈お知らせ〉

10月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。  
 詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。