



12月 予定献立表



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き						ひとくちメモ	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂					
1 (月)	キャロット パン	ハンバーグオニオンソース 大根のブイヨンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ れんこん 生姜	にんにく 大根 生姜	パン 砂糖 でん粉	菜種油	【献立のねらい】 だんだんと寒さが厳しくなる 12月は、寒さに負けない食事 ということで、かぜ予防のビタミンAやビタミンCの多い冬 野菜を豊富に使っています。また、体が温まる料理を取り入れています。
2 (火)	麦ごはん	高菜ひじき 鶏肉と野菜の生姜炒め りんごヨーグルト	鶏肉	牛乳 白すし ひじき ヨーグルト	人参 高菜漬け	玉ねぎ えのきたけ りんご	生姜 キャベツ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 菜種油	酒 ソウイ 塩 ミリン
3 (水)	若布 ごはん	【3日:みかんの日】 五目うどん ツナとごぼうのソテー みかん	鶏肉 天ぷら ツナ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ みかん	ごぼう みかん	米 麦 砂糖 うどん 砂糖	オリーブ油 ごまドレッシング ごま	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし こしょう 醋
4 (木)	麦ごはん	ホキフライ ほうれん草のごま炒め 豆腐と春雨のすまし汁	ホキ ちくわ 豆腐	牛乳 白すし ねぎ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし
5 (金)	ごはん	【8日:有機農業の日】 さんまの甘露煮 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	さんま 油揚げ 米みそ 厚揚げ	牛乳 昆布 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 えのきたけ	切干大根 えのきたけ	米 砂糖	菜種油	しょうゆ いりこだし
8 (月)	コッペ パン	トマトオムレツ クリームシチュー さつま芋りんごの甘煮	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	ごぼう えのきたけ	パン 砂糖 じゃが芋 コソタチ さつま芋	バター オリーブ油 生クリーム 菜種油	ワイン キンブイ 塩 こしょう
9 (火)	麦ごはん	いわしのおかか煮 金平ごぼう 白菜のみそ汁	いわし かつお節 厚揚げ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	こんにゃく えのきたけ	ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ いりこだし
10 (水)	麦ごはん	【韓国の料理】 ぎょうざ2個 キムチチゲ 炒めナムル	豚肉 ワインナー 厚揚げ 米みそ	牛乳	人参 にら チングンサイ	玉ねぎ にんにく 白菜	こんにゃく 白菜 キムチ もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	テンメンジャン コチジャン 塩 いりこだし しょうゆ 唐辛子
11 (木)	ごはん	おでん 味付玉子2個 ひじきと大豆の炒め煮 一食アーモンド入り小魚	卵 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 昆布 ひじき 小いわし	人参	こんにゃく 枝豆	玉ねぎ 枝豆	米 里芋 砂糖	菜種油 ごま	酒 塩 ソウイ 昆布だし かつおだし
12 (金)	ごはん	キャベツのメンチカツ こんにゃくの金平 じゃが芋のみそ汁	豚肉 天ぷら 油揚げ 米みそ	乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	こんにゃく キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	酒 ソウイ 唐辛子 いりこだし
15 (月)	食パン アプリコット ジャム	照焼肉団子2個 キャロットサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 チキンハム ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ	にんにく セロリー キャベツ	パン じゃが芋 ジャム(砂糖)	菜種油 ソース マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう キンブイ コソリ
16 (火)	とりめし	【大分県の料理】 さばみそ煮のつべ汁 みかんゼリー	鶏肉 さば みそ 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 大根 白菜 椎茸	ごぼう こんにゃく 大根 白菜 椎茸	米 砂糖 でん粉 ゼリー(砂糖)	菜種油	しょうゆ みりん 酒 塩 昆布だし かつおだし
17 (水)	麦ごはん	発芽玄米入りつくね 小松菜の煮浸し もずくのかき玉汁 一食鮭のぶりかけ	豚肉 油揚げ かつお節 豆腐 鮭	牛乳 もずく	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩 昆布だし かつおだし
18 (木)	麦ごはん	わかさぎフリッター3尾 野菜のごま炒め 大根のそぼろ煮	鶏肉 天ぷら	牛乳 わかさぎ	人参	コーン 大根 生姜 枝豆	玉ねぎ 大根 生姜 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつおだし
19 (金)	麦ごはん	冬野菜のカレー 春雨ともやしのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ れんこん 大根 かぶ りんご もやし	にんにく れんこん 大根 かぶ りんご もやし	米 麦 はちみつ 小麦粉 春雨	オリーブ油 菜種油	カレーパン 塩 ソウイ キムブイ ショウイ ウスターソース ケチャップ
22 (月)	ミルク ねじり パン	【冬至】 照焼チキン キャベツとハムのマリネ かぼちゃのポタージュ いちごゼリー	鶏肉 チキンハム	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	キヤベツ コーン	パン 砂糖 コソタチ ゼリー(砂糖)	オリーブ油 バター 生クリーム	塩 ソウイ 酢 キムブイ コソリ

※牛乳は毎日つきます。

※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。

天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更となる場合があります。

◎ゆく鴨米とくるみ愛米を味わおう!

12月8日は、『有機農業の日』です。給食では、5日(金)にさくさくファーム様、親子の学び舎くるみ様から寄贈していただいた有機栽培米を使用します。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を使わず、可能な限り環境にやさしい栽培方法で行う農業のことです。寄贈されたお米は、『ゆく鴨米』と『くるみ愛米』のブレンド米です。ゆく鴨米は、合鴨農法で作られたお米です。くるみ愛米は、農薬・化学肥料・除草剤を使わずに自然の力を借りて作ったお米です。真心を込めて作られた環境にやさしいこだわりのお米を味わいましょう。



12月分平均栄養価

栄養基準値

エネルギー

830kcal

747kcal

たんぱく質
エネルギー比

14.3%

13~20%

脂質

エネルギー比

27.5%

20~30%

苅田町 米 米みそ

みやこ町または行橋市 ねぎ

れんこん 小松菜 大根 白菜

チンゲン菜 はちみつ

米(5日)

今月の地場産物

苅田町 米 米みそ

みやこ町または行橋市 ねぎ

れんこん 小松菜 大根 白菜

チンゲン菜 はちみつ

米(5日)