

# 令和5年度 12月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
	主にエネルギーになる  炭水化物 脂質	主に体の組織をつくる  たんぱく質 無機質	主に体の調子をととのえる  ビタミン	1 麦ご飯 おでん 出し巻き玉子 小松菜の炒め物 一食味付のり <b>【地場産献立:大根】</b>
	4	5	6	7
麦ご飯 呉汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	中華風炊き込みご飯 きびなごカリカリフライ ブロッコリーの中華和え 豆乳プリンタルト	胚芽食パン 和風スパゲッティ アーモンド入り野菜炒め りんご <b>【ファイバー献立】</b>	麦ご飯 肉団子汁 ヤンニョムチキン 海藻サラダ ヨーグルト (代)ぶどうゼリー	麦ご飯 高野豆腐の煮物 いわしのおかか煮 チンゲン菜のごま炒め 一食ミルクコーヒー <b>【鉄人献立】</b>
11	12	13	14	15
麦ご飯 のっぺい汁 あじフライ 切干大根のソース炒め <b>【和食の日】</b>	麦ご飯 きこの豆乳スープ 豚肉の中華風照り焼き 水菜とコーンのサラダ 一食いりこ <b>【料理コンクール特別賞作品】</b>	ライ麦食パン グーラッシュ ソーセージ ザワークラウト 一食ソフトチーズ (代)一食ブルーベリージャム <b>【世界の料理:ドイツ】</b>	しそ麦ご飯 かき揚げうどん (うどん かき揚げ) 茎わかめの炒め煮	冬野菜カレー (麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
18	19	20	21	
麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 青のりいりこ カリフラワーのごまみそ和え	麦ご飯 春雨スープ レバーとさつまいもとナッツの揚げ煮 みかん	ぶどう食パン コーンポタージュ 鶏のケチャップソース ブロッコリーサラダ ケーキ または ゼリー <b>【選択献立】</b>	麦ご飯 みそ汁 平つくね かぼちゃの煮物 <b>【行事食:冬至】</b>	冬休みも はやね はやおき あさごはん! 

- 地場産献立・・・大根は筑紫野市近郊でとれたものを使用する予定です。
- ファイバー献立・・・りんごは食物繊維がたくさん含まれています。
- 鉄人献立・・・高野豆腐にはたくさん鉄分が含まれています。
- 和食の日・・・四方を海に囲まれている日本では魚が食べられてきました。箸を使って身をほぐしたり骨を取り除いたりします。
- 料理コンクール・・・福岡県学校給食料理コンクール特別賞の作品です。夏休みに調理員さんが考案しました。
- 世界の料理・・・ドイツの料理でソーセージが有名ですが、その他にもパプリカが入った煮込み料理のグーラッシュやキャベツの漬物のザワークラウトがあります。
- 選択献立・・・2種類のケーキ(いちご、チョコ)とフルーツミックスゼリーの中からどれかを選びます。
- 行事食(冬至)・・・冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなると言われています。

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和5年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、(代)で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466