令和5年　12月分学校給食予定献立表

今月の目標
食事のマナーを守って楽しく食べよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU（あぐもぐ）

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー（kcal）小学校 中学校
			赤　体を作る		緑　体の調子を整える		黄　体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦　米		
		にくじゃが	豚肉　揚げはんぺん		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖	菜種油	653
		レバーいりごまつくね（小2個、中3個）	鶏肉　鶏レバー　大豆			玉ねぎ	砂糖　パン粉　でんぷん	ごま　大豆油	800
		ひじきのあえもの	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油	
4	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		のっぺいじる	鶏肉　油揚げ　豆腐		にんじん	えのきたけ　ねぎ	さといも　でんぷん		604
		やきさばのおろしかけ	さば			大根	砂糖　でんぷん		726
		きんぴらごぼう	揚げはんぺん		にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	砂糖		
5	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦　米		
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ　にんにく　しょうが　りんご	小麦粉　じゃがいも　砂糖	菜種油	725
		だいずナゲット（2個）	鶏肉　大豆		にんじん		砂糖　でんぷん	菜種油	837
		ダイコーンサラダ	まぐろ			大根　切り干し大根　きゅうり　コーン			
6	水	ごはん　牛乳　あいちけんさんのげんまいだんごいり！		牛乳			米		
		サムゲタンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	ねぎ　玉ねぎ　白菜　しょうが	でんぷん　玄米		629
		ビビンバのぐ（にく）	豚肉　大豆　みそ			たけのこ　にんにく	砂糖	菜種油	741
		ビビンバのぐ（やさい）			小松菜　にんじん	もやし	砂糖	ごま油　ごま	
		アーモンドこざかな		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
7	木	こがたロールパン　牛乳　おまたせしました！		牛乳			パン		
		やきそば	いか　豚肉　揚げはんぺん	あおのり	にんじん　小松菜	キャベツ	めん	菜種油	641
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん　玉ねぎ　しいたけ	パン粉　小麦粉 でんぷん	菜種油	726
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ナタデココ　パイン　黄桃	砂糖		
8	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		ごじる	豆腐　豚肉　大豆　みそ			ごぼう　こんにゃく　大根　ねぎ			614
		とりにくのてりやき	鶏肉				砂糖　でんぷん		729
		はくさいのおかかに	油揚げ　かつお節			白菜　しめじ	砂糖		
11	月	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		
		たまふじる	豆腐　かまぼこ			玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ	玉ふ		605
		ほきフライのレモンふうみ	ほき			レモン果汁	砂糖　パン粉 米粉　小麦粉	菜種油	729
		こまつなのだいずあえ	鶏肉　大豆		小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖		
12	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		みそおでん	豚肉　生揚げ　うずら卵 揚げはんぺん　みそ	こんぶ	にんじん	大根　こんにゃく	砂糖		628
		とうふだんご（小2個、中3個）	豆腐　鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ　ごぼう　ねぎ	でんぷん　パン粉　砂糖	菜種油	754
		みかん　しゅんのくだもの				みかん			
13	水	うどん　牛乳		牛乳			うどん		
		きつねじる	鶏肉　油揚げ		にんじん	ねぎ　白菜　しいたけ	砂糖　でんぷん		626
		まぐろのオーロラあげ	まぐろ				砂糖　でんぷん　米粉	菜種油	726
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム		にんじん	切り干し大根　きゅうり	砂糖	ごま	

うらへつづきます

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤　体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	緑　体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄　体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー（kcal） 小学校 中学校
14	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦　米		
		ハヤシライス	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ　セロリ グリンピース　にんにく	砂糖　ルウ	菜種油	671
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	菜種油	797
		まめまめサラダ	大豆　まぐろ			枝豆　キャベツ　きゅうり		ごまドレッシング	
15	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		たまごスープ　しんメニュー！	豆腐　卵		にんじん	白菜　えのきたけ　玉ねぎ	でんぷん		596
		やきぎょうざのすじょうゆかけ（小2個、中3個）	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	パン粉 でんぷん　小麦粉		729
		ビーフンいため	まぐろ			キャベツ　もやし　しょうが	ビーフン　砂糖	ごま油	
18	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		ひきずり	鶏肉　焼き豆腐　かまぼこ		にんじん	こんにゃく　玉ねぎ　白菜 えのきたけ　ねぎ	砂糖		628
		いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖　でんぷん		743
		スライスパイン				パイン	砂糖		
19	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦　米		
		マーボどうふ	豆腐　豚肉　みそ		にんじん	玉ねぎ　ねぎ　しょうが　にんにく	砂糖　でんぷん	ごま油	683
		えびしゅうまいのあまずあんかけ（小2個、中3個）	えび　たら			玉ねぎ	砂糖　でんぷん パン粉　小麦粉	植物油	834
		はるさめのちゅうかあえ	まぐろ			キャベツ　コーン　きゅうり もやし　にんにく	春雨　砂糖	ごま油　ごま	
20	水	クロワッサン　牛乳　冬至献立		牛乳			クロワッサン		
		かぼちゃのクリームスープ	鶏肉　今年の冬至は12月２２日です。	牛乳　チーズ 生クリーム	かぼちゃ　にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	菜種油　バター	678
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖		793
		ごぼうサラダ	まぐろ			ごぼう　キャベツ　枝豆　きゅうり		ドレッシング	
21	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		ぶたじる	豆腐　油揚げ　豚肉　みそ		にんじん	えのきたけ　こんにゃく　大根 ごぼう　ねぎ			
		もみのきハンバーグのたれかけ	鶏肉　豚肉　大豆			玉ねぎ	砂糖　でんぷん		671
		うのはなのいりに	おから　竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	813
		★セレクトデザート							
		A：クリームブッセ	卵　カスタードクリーム	牛乳			砂糖　小麦粉		
		B：いちごデザート	豆乳			いちごピューレ	砂糖		

〈今月の阿久比町の野菜〉

はくさい　こまつな　キャベツ

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更することがあります。
☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

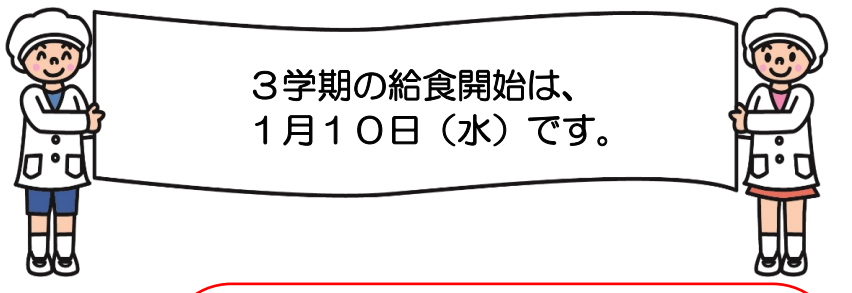
TEL　48－5111　FAX　48－5114

平均値	小学校	643
	中学校	765
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		15回

★業者配送

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。



AGUMOGU（あぐもぐ）給食レシピ50ができました！

阿久比町のホームページに、給食の人気献立や、おすすめ献立のレシピを50種類掲載しています。

ぜひ参考にしてください。

AGUMOGU給食レシピ50　検索