

# 12月の予定献立

今月の目標  
食事の後始末をしっかりとしよう



日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ご飯 牛乳 大根と鶏肉のしょうゆ煮 福井のめくみ汁 ぶりかけ	鶏肉 打ち豆 うす揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 こんにゃく しょうが 白菜 ねぎ	米 ジャガイモ 砂糖	なたね油	640 25.9 14.6 99.7	391 3 2.2
2	水	★県産ブランド給食(マダイ)★ ご飯 牛乳 マダイフライ ひじきの五色煮 けんちん汁	★県産ブランド給食★ マダイ うす揚げ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ホールコーン ねぎ 干しいたけ こんにゃく ごぼう	米 パン粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま油	686 30.9 23.3 85	357 1.9 1.5
3	木	ご飯 牛乳 ﾌｧﾝﾌｧﾝ(韓国の炒め物) ミックススープ	牛肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	人参 いら	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ ねぎ もやし	米 砂糖 春雨	なたね油 ごま ごま油	620 20.7 18.9 89.3	322 1.5 1.4
4	金	★県産ブランド給食(福井サーモン)★ ご飯 牛乳 福井サーモンの米粉クリームソース ゆでいんげん ぶるざと根菜スープ	★県産ブランド給食★ サーモン ベーコン 木綿豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 まいだけ ごぼう 大根 ねぎ	米 でん粉 米粉 パン粉 じゃがいも	なたね油 バター	657 24.2 21.2 88.5	320 1.2 0.8
7	月	★ 米粉入りパン 牛乳 大豆と鶏肉のクリームシチュー もやしときゅうりのごまサラダ 煮干し	大豆 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 グリーンピース	玉ねぎ もやし きゅうり	米粉入りパン 砂糖 じゃがいも ルウ	なたね油 ごま ごま油	686 27.1 27.6 80.3	392 2.4 1.9
8	火	※は(歯)っぴー献立 ご飯 牛乳 鶏みそなべ ひじきと揚げのうま煮 ヨーグルト	鶏肉 みそ 中揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 さやいんげん	しょうが 白菜 大根 しらたき しめじ こんにゃく ねぎ	米 でん粉 砂糖		621 25.2 14.2 94.8	463 2.3 2.0
9	水	★県産ブランド給食(フリ)★ ご飯 牛乳 フリミンチのカレーフライ キャベツのゆかり和え 麦めんのすまし汁	★県産ブランド給食★ フリ うす揚げ	牛乳	人参	キャベツ ゆかり ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 パン粉 麦とろめん	なたね油	680 25.9 23.6 88.1	307 2 1.0
10	木	※アイアン献立 ※は(歯)っぴー献立 ご飯 牛乳 高野豆腐入り親子煮 おあえ こんにゃくごだに	卵 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 こんにゃく	人参 ほうれん草 グリーンピース	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	米 砂糖 じゃがいも	ごま なたね油 ごま油	683 27.1 20 95.4	400 3.2 2.0
11	金	ご飯 牛乳 白菜のチキンポトフ 大根サラダ ぶりかけ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま油	601 24.7 20.4 77.7	382 2.1 2.4
14	月	※知事ネットワーク献立(高知県) ※は(歯)っぴー献立 ご飯 牛乳 くる煮 とり野菜汁 みかん	中揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参	大根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ しょうが 白菜 ねぎ みかん	米 砂糖 里芋		613 23.3 13 99.3	400 2.7 2.2
15	火	ご飯 牛乳 八宝菜 豆腐とわかめのスープ	豚肉 うすら卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ こうなご佃煮	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ 白菜 しょうが にんにく ねぎ	米 でん粉	なたね油 ごま	629 25.3 18.7 86.8	386 2.2 1.8
16	水	★ 冬のカレーライス 牛乳 キャベツのサラダ 福神漬	豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ かつ 大根 りんご キャベツ 福神漬	米 ジャガイモ カレールウ	なたね油	667 20.3 18.2 102.3	309 2.1 2.6
17	木	※アイアン献立 ※は(歯)っぴー献立 ご飯 牛乳 鶏肉とひじきのうま煮 打ち豆入りみそ汁	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 打ち豆 中揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	こんにゃく 白菜 しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも		633 28.7 15.3 93.1	402 3.5 2.5
18	金	中華丼 牛乳 豆腐のスープ	★県産ブランド給食★ 豚肉 うすら卵 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンツァイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 干しいたけ だけのこ しめじ ねぎ	米 でん粉	なたね油	606 24.6 17.9 83	314 2.1 1.3
21	月	★ ※は(歯)っぴー献立 黒糖パン 牛乳 チキンと白菜のトマト煮 カラフルサラダ 煮干し	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	人参 トマト缶 さやいんげん	白菜 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	なたね油 オリブ油	659 29.1 19.8 89.8	452 2.8 2.2
22	火	※冬至(とうじ)献立 ご飯 牛乳 ちくわの磯部揚げ キャベツのごまあえ 玉ねぎとカボチャのみそ汁	ちくわ 卵 小豆 絹ごし豆腐	牛乳 青のり	人参 かぼちゃ	ねぎ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	なたね油	653 23.8 15.1 103.3	303 2.8 2
23	水	★大クリスマス献立★ チキンライス 牛乳 ホロロココリー じゃがいものスープ クリスマスケーキ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ 白菜	米 ジャガイモ アーチ	なたね油	623 23.6 18.1 88.9	296 2.2 1.6

※献立は都合により変更になることがあります。

## 県産農水産物を食べよう！ 学校給食応援事業

### 県産ブランド学校給食について

新型コロナウイルス感染症に伴い、観光や外食等の減少により影響が生じている県産農水産物(若狭牛・ブリ、福井サーモン等)を学校給食で提供し、需要喚起を図り、生産者を応援しようという取り組みです。月3回程度、県産ブランド食材が無償で提供されます。

おいしく食べられることに感謝して、よく味わっていただきますよう！



### 12月の県産ブランド食材① 「マダイ」



お祝いの席で煮つけや刺身などの料理に姿を変えるマダイは、縁起の良い魚と言われ、日本人に好まれていきます。くせがなくおいしい魚です

### 12月の県産ブランド食材② 「ブリ」



寒い季節を代表する魚、ブリ。肉のような濃厚な味わいが魅力で、照り焼き・揚げ物・煮つけまで幅広く料理され食べられています。

### 12月の県産ブランド食材③ 「福井サーモン」



生産量日本一を目指す福井県の新ブランドです。上品な脂ののりともっちりとした肉質が、美味しさの秘訣です。