



給食だより

合志こども園



2023年12月1日～2023年12月28日

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	ゴーフレット	ご飯、チャップレタスとツナのサラダ、きのこの中華スープ	牛乳、クリームゼリー	豚肉、ツナ、ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、はるさめ、砂糖、かたくり粉、ごま油、和風ドレッシング	こまつな、人参、黄ピーマン、レタス、きゅうり、コーン、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、ぶどう缶	ゴーフレット、たまねぎ、濃口醤油、塩、こしょう、白ごま、中華だし、薄口醤油	612kcal 38.6g 21.0g
2(土)		給食なし						
4(月)	チーズ	ご飯、さわらの煮付け、キャベツのゆかり和え、里芋の味噌汁	牛乳、黒糖ちんすこう	チーズ、さわら、牛乳	米、砂糖、里芋、薄力粉、黒砂糖、ラード	キャベツ、きゅうり、人参	だし、濃口醤油、みりん、酒、しょうが、ゆかり、薄口醤油、たまねぎ、油あげ、味噌、塩	649kcal 21.2g 23.4g
5(火)	きな粉せんべい	ロコモコ丼、フライドポテト、チキンロングライス風スープ、パイン缶詰 (ハワイ料理)	牛乳、たこやき	きな粉、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、鶏ささ身、牛乳	せんべい、砂糖、米、パン粉、フライドポテト、油、はるさめ、マヨネーズ	人参、レタス、しょうが、パイン缶	たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、ソース、んにく、中華だし、薄口醤油、たこやき、かつお節	679kcal 27.9g 24.8g
6(水)	バナナ	ご飯、豆腐チャンフルー、もやしのナムル、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、ジャコトースト	木綿豆腐、豚肉、かまぼこ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、ごま油、食パン、マヨネーズ	バナナ、人参、ピーマン、もやし、黒きくらげ、チンゲン菜、コーン	たまねぎ、だし、濃口醤油、白ごま、濃口醤油、中華だし、チーズ	625kcal 26.2g 25.3g
7(木)	昆布	ご飯、ホキのチャンチャン焼き、かぼちゃの含め煮、たまごスープ	牛乳、マドレーヌ	ホキ、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、人参、しめじ、かぼちゃ、ねぎ	昆布、たまねぎ、だし、味噌、みりん、濃口醤油、酒、薄口醤油	656kcal 22.2g 22.2g
8(金)	クッキー	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、りんご	牛乳、フリン	牛肉、ワカメ、牛乳	クッキー、米、じゃがいも	人参、きゅうり、コーン、りんご	たまねぎ、カレー、海藻ミックス、大根、青じそ、ドレッシング、プリムックス、水	600kcal 16.5g 22.1g
9(土)	ビスケット	青菜ご飯、肉きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツミックス	牛乳、お菓子	豚肉、竹輪、青のり、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、油	白菜、人参、ねぎ、もも缶、みかん缶	どうぶつビスケット、青菜、油あげ、たまねぎ、酒、薄口醤油、だし、袋菓子	645kcal 22.1g 16.9g
11(月)	ゴーフレット	ご飯、アジのおろし煮、れんこんサラダ、さつまいもの味噌汁	牛乳、ココアドーナツ	あじ、ひじき、ツナ、牛乳、豆腐	米、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、ホットケーキミックス、油	れんこん、人参、コーン、こまつな	ゴーフレット、大根おろし、だし、濃口醤油、薄口醤油、白ごま、たまねぎ、味噌、ココア	655kcal 26.4g 21.1g
12(火)	オレンジ	ご飯、ホイコーロー風炒め、ほうれん草のナムル、椎茸と玉葱の中華スープ	牛乳、きなこクッキー	豚肉、かにかまぼこ、牛乳、きな粉	米、油、赤味噌、砂糖、ごま油、薄力粉、バター	オレンジ、キャベツ、人参、ほうれん草、えのきたけ、椎茸、ねぎ	濃口醤油、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油	681kcal 23.0g 29.1g
13(水)	チーズ	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ビーフンサラダ、オニオンスープ、ミルクレーフ	牛乳、海鮮お好み焼き	チーズ、鶏肉、ハム、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ビーフン、小麦粉、コーンスターチ、生クリーム、マヨネーズ	きゅうり、人参、レタス	濃口醤油、酒、ごまドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、海鮮お好み焼き (180g)、ソース、かつお節	769kcal 26.6g 29.9g
14(木)	いりこ	ご飯、赤魚の味噌チーズ焼き、大根のどぼろ煮、豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、パバロア	煮干し、赤魚、チーズ、鶏ひき肉、木綿豆腐、ワカメ、牛乳	米、砂糖	人参	酒、味噌、みりん、大根、濃口醤油、だし、たまねぎ、薄口醤油、パバロア	555kcal 25.9g 16.0g
15(金)	クラッカー	ロールパン、ビーフシチュー、グリーンサラダ、みかん	牛乳、じゃこと青菜おにぎり	牛肉、大豆、牛乳、ちりめんじゃこ	クラッカー、ロールパン、じゃがいも、和風ドレッシング、米、ごま油	人参、ブロッコリー、きゅうり、みかん	たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、青菜	625kcal 23.1g 28.5g
16(土)	クッキー	和風スパゲティ、ごぼうサラダ、キャベツのコンソメスープ、バナナ	牛乳、お菓子	ベーコン、塩昆布、牛乳	クッキー、スパゲティ、油、マヨネーズ	しめじ、マッシュルーム、ごぼう、もやし、人参、コーン、キャベツ、バナナ	たまねぎ、塩、濃口醤油、酒、焼きのり、薄口醤油、コンソメ、袋菓子	611kcal 18.7g 21.2g
18(月)	きな粉せんべい	ご飯、サバの竜田揚げ、春雨中華サラダ、玉ねぎのスープ	牛乳、ももヨーグルト	きな粉、さば、かまぼこ、ハム、牛乳、ヨーグルト	せんべい、砂糖、米、かたくり粉、油、はるさめ、ごま油	きゅうり、人参、コーン、もも缶	濃口醤油、酒、しょうが、錦糸卵、だし、薄口醤油、たまねぎ、中華だし	584kcal 21.3g 20.8g
19(火)	昆布	ケチャップライス、照り焼きチキン、スパゲティサラダ、ポタージュスープ	牛乳、クリスマスロールケーキ	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、生クリーム	人参、グリーンピース、コーン、きゅうり、もも缶	昆布、たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、しょうが、ポタージュスープの素、粉、パセリ、ロールケーキ、どうぶつビスケット	750kcal 26.9g 33.9g
20(水)	ビスケット	ご飯、さわらのバターしょうゆ焼き、ほうれん草の納豆和え、カリフラワーの味噌汁	牛乳、たい焼き	さわら、納豆、牛乳	米、バター、砂糖	ほうれん草、カリフラワー、人参、ねぎ	どうぶつビスケット、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、焼きのり、かつお節、だし、油あげ、味噌、たい焼き	540kcal 23.5g 16.5g

21(木)	チーズ	ご飯、白菜と鶏肉のカレーマヨソテー、大根サラダ、ベーコンとえのきのコンソメスープ、バナナ	牛乳、焼きおにぎり	チーズ、鶏肉、いんげん豆、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、和風ドレッシング	白菜、人参、きゅうり、コーン、えのきたけ、バナナ	たまねぎ、塩、こしょう、カレー粉、濃口醤油、大根、コンソメ、薄口醤油、粉、パセリ、焼きおにぎり	686kcal 22.6g 19.9g
22(金)	りんご	ご飯、牛肉と厚揚げの煮物、コーンクリーミーサラダ、なめこの味噌汁	牛乳、四角いメロンパン	牛肉、厚揚げ豆腐、かにかまぼこ、牛乳	米、油、砂糖、コーン、リーミードレッシング、食パン、ホットケーキミックス、バター	りんご、人参、絹さや、レタス、なめこ、こまつな	たまねぎ、だし、濃口醤油、酒、みりん、味噌	640kcal 21.6g 25.3g
23(土)	サブレ	ゆかりご飯、ちゃんぽん、エビシユウマイ、みかん	牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、エビシユウマイ、牛乳	米、中華めん	キャベツ、人参、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん	サブレ、ゆかり、たまねぎ、中華だし、塩、こしょう、袋菓子	624kcal 20.4g 12.8g
25(月)	ゴーフレット	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、フロッコリーのゴマドレサラダ、かぼちゃのコンソメスープ	牛乳、クリームコンフェ	ピーマンの肉詰めフライ、ウインナー、牛乳	米、油	ブロッコリー、人参、れんこん、かぼちゃ	ゴーフレット、ケチャップ、ゴマドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、クリームコンフェ	593kcal 16.7g 18.8g
26(火)	オレンジ	ご飯、赤魚の照り焼き、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、けんちん汁	牛乳、マーブルクッキー	赤魚、竹輪、ワカメ、豚肉、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、里芋、板こんにゃく、ごま油、薄力粉、バター	オレンジ、きゅうり、人参、ごぼう	濃口醤油、みりん、酒、塩、味噌、酢、だし、薄口醤油、ココア	624kcal 21.6g 22.6g
27(水)	クッキー	鶏照り丼、レタスサラダ、小松菜の味噌汁、りんご	牛乳、さつまいものあんこ焼き	鶏肉、ハム、牛乳、あずき、こしあん	クッキー、米、砂糖、和風ドレッシング、さつまいも	エリンギ、ねぎ、レタス、きゅうり、人参、こまつなりんご	たまねぎ、濃口醤油、酒、みりん、油あげ、だし、味噌	583kcal 22.9g 16.8g
28(木)	いりこ	ご飯、マーボー茄子風、キャベツとコーンのおかか和え、わかめスープ	牛乳、バナナマフィン	煮干し、豚ひき肉、ワカメ、牛乳、卵	米、赤味噌、砂糖、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス、バター	椎茸、なす、人参、キャベツ、コーン、もやし、バナナ	たまねぎ、濃口醤油、かつお節、だし、中華だし、薄口醤油、白ごま	628kcal 20.1g 24.2g

月平均栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.3g



冬野菜を食べて体を温めよう!

冬野菜にはからだを温める作用があります。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まらしましょう。

旬の冬野菜



季節の食材クイズ

Q. だいこんはどの部分が1番、辛みがあるとおもいますか??



- ① 上の方
- ② 真ん中
- ③ 下の方

大根は上の方になるにつれて辛みが弱くなります。下の方は辛いので薬味や食感を生かした漬物・炒め物に適しています。真ん中は柔らかく、太さも均等で味が染み込みやすいので煮物など大根をメインにするおかずにおすすめです。上の方は甘みがあるのでサラダや和え物などに使うといいでしょう。葉っぱの部分は廃棄されがちですが、栄養価が高く立派な食材で癖のない味と食感が特徴的なので炒めものにしたたり、ご飯のともにもなります。大根を丸ごと食べてこの冬をのりきりましょう!



今月の世界の料理はハワイです!

メニューは、ロコモコ丼・フライドポテト・チキンロングライス風スープ・パイン缶となっております。

12月はクリスマスメニューも入っています!

今年も1年ありがとうございました! 皆さんよいお年をお過ごし下さい😊



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。

榊岡県南部給食センター