2023年度12月予定献立表

★今月使用する日出町の食材★　米（一部）・やせうま・きなこ・あまざけ・里芋・白菜・大根・ねぎ・根深ねぎ・きゅうり・きくらげ・みかん・小麦粉・みそなどです。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学校 3・4年 エネルギー 蛋白質	中学校 エネルギー 蛋白質
1 金	牛乳 麦ごはん もずくスープ とり肉の日出町産あまざけみそやき たくあんの油いため	牛乳 とり肉 もずく 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布 麦みそ	米 麦 油 ごま	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが だいこん	608 kcal 26.9 g	732 kcal 30.9 g
4 月	牛乳 ごはん うまに さばの日出ねぎソースかけ	牛乳 とり肉 厚揚げ さば	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ さやいんげん しょうが にんにく 根深ねぎ	679 kcal 29.4 g	805 kcal 34.1 g
5 火	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュスープ メンチカツ きゃべつのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 とり肉	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゃべつ	729 kcal 26.0 g	871 kcal 29.6 g
6 水	牛乳 少なめごはん キムチなべ ひじきと小松菜のあえ物 日出町産きな粉の白玉だんご	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ 米みそ 昆布 かつお節 ひじき きなこ	米 でんぷん ごま 白玉粉 砂糖	だいこん にんじん はくさい ぶなしめじ キムチ 根深ねぎ こまつな	635 kcal 22.7 g	749 kcal 25.8 g
7 木	牛乳 ミルクパン ちゅうか風卵スープ ボイルウインナー おさつサラダ	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー ハム	ミルクパン さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ きゅうり	736 kcal 25.3 g	906 kcal 30.3 g
8 金	牛乳 ごはん 具だくさんのみそ汁 かんこく風そぼろ丼	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 豚肉 卵	米 里芋 砂糖 油 ごま ごま油	ごぼう にんじん ねぎ にんにく しょうが ほうれん草	611 kcal 26.0 g	724 kcal 30.0 g
11 月	牛乳 ごはん ポークカレー 大根サラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 じゃがいも 米粉 油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり コーン	683 kcal 20.9 g	808 kcal 23.8 g
12 火	牛乳 コッペパン やさいスープ 手作りミートローフ バター	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 卵	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ	581 kcal 26.3 g	708 kcal 31.1 g
13 水	**食育の日** **試食会** 牛乳 わかめごはん 日出町産だんご汁 日出産ハモのなんばんづけ	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 米みそ 麦みそ 煮干し ハモ	米 やせうま 里芋 でんぷん 油 砂糖	ごぼう にんじん はくさい かぼちゃ しいたけ 根深ねぎ たまねぎ ピーマン かぼす	690 kcal 28.1 g	806 kcal 30.7 g
14 木	牛乳 マヨネーズパン かぶのクリームに 大豆カル りんご	牛乳 とり肉 白花豆 大豆 いわし	ミルクパン マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 ごま	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	679 kcal 26.8 g	829 kcal 32.4 g
15 金	牛乳 ごはん おでん ツナあえ	牛乳 とり肉 牛すじ 厚揚げ 竹輪 うずら 卵 昆布 まぐろ	米 里芋 砂糖	こんにゃく だいこん にんじん ほうれん草 きゃべつ しょうが	600 kcal 25.8 g	709 kcal 29.9 g
18 月	牛乳 ごはん かしわ汁 さばのゆずみそかけ たかないため	牛乳 とり肉 豆腐 昆布 かつお節 さば 米みそ	米 里芋 砂糖 ごま油 ごま	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 根深ねぎ ゆず たかなづけ	651 kcal 26.5 g	753 kcal 33.8 g
19 火	牛乳 パインパン カレーうどん ごまドレサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚げ かつお節 昆布 ハム	コッペパン うどん 油 ごま	パイン たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン	633 kcal 23.7 g	774 kcal 28.2 g
20 水	牛乳 ごはん ちゃんこなべ ぶんごみそ みかん	牛乳 豚肉 鶏つくね かまぼこ 豆腐 昆布 かつお節 大豆 麦みそ 麦みそ	米 油 砂糖	はくさい にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ ごぼう しいたけ みかん	651 kcal 26.5 g	767 kcal 30.6 g
21 木	牛乳 ミルクパン ポトフ もみの木のハンバーグ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	ミルクパン じゃがいも 砂糖 ケーキ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	688 kcal 27.6 g	842 kcal 31.7 g
22 金	牛乳 ごはん みそ汁 から揚げ 国産りんごゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ とり肉	米 小麦粉 でんぷん 油 りんごゼリー	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ しょうが にんにく	743 kcal 27.9 g	887 kcal 33.4 g

献立担当　河野

「地産地消」の取り組みをすすめています。
今月も日出町の食材をたくさん使います！

給食では「地産地消」に取り組んでいて、毎月日出町の食材を取り入れています。 新しく使える食材も増えました。11月からは日出町産の大豆で作ったきな粉、日出町産の米で作ったみそ、12月からは日出町産の小麦粉、その小麦粉から作ったやせうま、甘酒を使うようになりました。

町内の食材なので、新鮮で作った人や場所がわかるので安心して使えます。また、子どもたちにも自分が住んでいる日出町の食べ物や郷土料理をもっと知ってもらいたいと思います。

１３日（水）の食育の日は、☆日出町の食材たっぷり給食☆です。

日出町産小麦粉を使用したやせうま、豚肉、日出漁港でとれたハモ、里芋・かぼちゃ・ねぎ・みそなど、日出町の食材をたくさん使って作る予定です。

12月13日（水）は給食試食会です。ぜひ、ご参加ください。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

1月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月１０日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。

ご参加をお待ちしています。

【日時】　１月２４日（水）　１１時～

【献立】　ごはん、牛乳、ハモのカレーあげ、かしわ汁、根菜サラダ、味付けのり

【給食費】　１名につき２７０円

【申し込み方法】　電話　72－7785　（給食センター）にて受け付けます。