

日	曜	給食がない学校	行事など	献立名		使用する材料			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金			利府町産米ごはん	ささみフライ 元氣サラダ 旬野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ とり肉 ハム 昆布 かつお節	にんじん 大根 ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ごはん 油 パン粉 でんぷん ドレッシング	763	27.6
4	月			利府町産米ごはん	いわしのみそ煮 れんこんのきんぴら いものこ汁	とり肉 豆腐 いわし みそ さつま揚げ	にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ れんこん 枝豆	ごはん 里いも 砂糖 油 ごま	771	32.1
5	火			ソフトパン	さつまいものシチュー ごぼうサラダ みかん	とり肉 大豆 スキムミルク	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう きゅうり みかん	パン ルウ さつまいも マヨネーズ 油 ドレッシング	862	31.3
6	水			利府町産米ごはん	ぎょうざ(3個) ジャージャン豆腐 白玉入りフルーツポンチ	生揚げ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にら パイン みかん もも りんご	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 白玉もち	912	29.3
7	木			ミルクパン	もみの木ハンバーグ ケチャップソース コロコロソテー ABCコンソメスープ	ベーコン ぶた肉 ウィンナー	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ 枝豆 コーン	パン マカロニ 砂糖 でんぷん バター	909	35.2
8	金			利府町産米ごはん	ポテトコロッケ(ソース) 野菜のごま酢和え 煮込みおでん	がんも さつま揚げ 昆布 うすら卵 牛肉 油揚げ	大根 にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし	ごはん 里いも 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん ごま 油 ごま油	853	26.4
11	月			利府町産米ごはん	ボークカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ぶた肉 かに風味かまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり ピーマン	ごはん じゃがいも 油 ルウ ドレッシング	885	28.7
12	火	はしを上手に使う日		米粉パン	ピリ辛豚骨うどん チキンナゲット(2個) ブロッコリーのおかか和え	ぶた肉 なた とり肉 昆布 かつお節	小松菜 キャベツ もやし ねぎ 白菜 大根 にんじん にんにく にら しょうが ブロッコリー	パン うどん 砂糖 油 でんぷん 小麦粉	712	33.1
13	水			利府町産米ごはん	ぶりの照り焼き 生揚げのみそ煮 いももち汁	とり肉 ぶり ぶた肉 生揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 小松菜 たけのこ にら にんにく	ごはん いももち 砂糖 でんぷん 油	803	36.1
14	木			バターロールパン	とり肉とマカロニのクリーム煮 花野菜のサラダ りんごゼリー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー りんご	パン マカロニ 油 じゃがいも ドレッシング ルウ バター 砂糖	832	33.1
15	金			利府町産米ごはん	しゅうまい(3個) わかめと春雨のサラダ 冬野菜のチゲスープ	ぶた肉 豆腐 昆布 みそ とり肉 わかめ	白菜 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ 大根 にら にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり コーン	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 春雨	784	30.9
18	月	セレクト給食		利府町産米ごはん	トマトとボークのハヤシシチュー クリスマスサラダ セレクトデザート(※)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん トマト にんにく カリフラワー コーン きゅうり	ごはん じゃがいも 油 ルウ マカロニ ドレッシング デザート	A842 B873 C803 下記参照	A26.7 B26.7 C25.7 下記参照
19	火			ミルクパン	フィレオチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	ベーコン とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ブロッコリー コーン	パン じゃがいも 油 マカロニ でんぷん 小麦粉 ドレッシング	849	32.9
20	水	食育の日		利府町産米ごはん	さばのゆず塩こうじ焼き かぼちゃのそぼろ煮 七運汁	とり肉 さば	れんこん にんじん 大根 ねぎ さやいんげん しいたけ ゆず かぼちゃ しょうが	ごはん うーめん 油 砂糖 でんぷん	718	33.9
21	木			ソフトパン	ミートソーススパゲティ オムレツ ポテトサラダ	ぶた肉 大豆 卵 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト きゅうり コーン	パン スパゲティ 油 砂糖 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	903	33.4

月平均栄養価	エネルギー : 827Kcal	たんぱく質 : 31.4g	脂質 : 25.5g	塩分 : 3.0g
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。				
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。				
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。				

12月 今月の給食目標...「寒さに負けず食事をしよう」
2023年も残すところあとわずかになりました。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な「栄養・休養・運動」を心掛け、寒さに負けず元気なからだをつくりましょう。

か20日(水)食育の日メニュー
「寒さに負けるな!風邪予防献立」

「かぼちゃ」に含まれるビタミンには、風邪や病気から体を守ってくれる働きがあります。また、「七運汁」は、茨城県の郷土料理で、7つの「ん」のつく食べ物が入っています。「ん」の付く食べ物で「運」を呼びこめると言われています。

12日(火) はしを上手に使う日

今月のはしを上手に使う日のテーマは、「**種類をすくう**」です。
2本のはしで麺をキャッチしながら、上手に麺をすくって食べる練習をしましょう。

今月の地場産品

「**米・生わかめ・ねぎ**」は、新鮮でおいしい**利府町産**を使用する予定です。

※18日(月)セレクト給食

デザートは、右のA・B・Cの中から、先日みなさんが選んだものを提供します。どうぞお楽しみに!


A: チョコレートケーキ
B: 生クリームロールケーキ
C: いちごゼリー

22日(木) 冬至

むかしから、冬至(とうじ)の日にかぼちゃを食べ、**ゆず**を浮かべたお風呂に入ると「風邪をひかない」「病気になるない」と言われています。今年も22日は給食がないので、ひとあし早く、20日に「**さばのゆず塩こうじ焼き**」や「**かぼちゃのそぼろ煮**」をいただきます。

◆◆◆◆◆◆◆◆ **お知らせ** ◆◆◆◆◆◆◆◆

予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。



利府町給食センター **検索**