

献立予定表 令和5年12月1日(金)~12月15日(金)

12月
December



食の安全と健康を提供する



協同組合三条給食センター

TEL 0256-38-3389

FAX 0256-38-6749

身が細い出世魚 鱧(サワラ)

鱧は春から初夏にかけてたくさん漁れる為、春が旬だと思われがちですが、最も脂が乗るのは12月~2月。実は冬に美味しい魚です。

成長するにしたがいサゴシ→ナギ→サワラと呼び名が変わる出世魚。体が細長いので狭い腹→「狭腹(サワラ)」の名がついたとか。身は白ですが、成分的には赤身の魚で鱧科に属するため、DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含むなかなかの食材です。

お勧めの食べ方はやっぱり王道の「西京味噌漬け焼き」ですね。

サービスデーは12月14日(木)です

日	曜	食種	主菜	副菜	アレルギー	栄養価				
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	金	あわがたけ	鱈フライ	ボンゴレ風スパゲティ ミートボールカレー煮 回鍋肉ソース炒め ブロッコリーソテー 漬物	小麦 卵	337	16.5	17.2	32.6	2.1
		すもん		ボンゴレ風スパゲティ ミートボールカレー煮 回鍋肉ソース炒め ブロッコリーソテー 漬物 おかず生姜 はんぺん	小麦 卵	364	18.1	17.5	37.2	2.9
2	土	あわがたけ	たっぷりコーンフライ	八宝菜 麻婆春雨 玉ねぎさつま 煮びたし 漬物	小麦	294	6.3	14.3	35.8	2.1
		すもん		八宝菜 麻婆春雨 玉ねぎさつま 煮びたし 漬物 味付けザーサイ お好み三角天	小麦	362	9.0	19.1	39.8	2.5
4	月	あわがたけ	博多明太サラダフライ	五目旨煮 もちぶち水餃子(チリ) マカロニソテー 茄子の油炒め 漬物	小麦 卵 えび	324	7.4	16.6	35.7	2.0
		すもん		五目旨煮 もちぶち水餃子(チリ) マカロニソテー 茄子の油炒め 漬物 中華春雨サラダ 豆乳入り笹かまぼこ	小麦 卵 えび	364	8.9	18.6	39.9	2.6
5	火	あわがたけ	イカカツフライ	ごぼうサラダ チリコンカーン チヂミ かつお味噌 漬物	小麦 卵	408	14.0	23.7	36.7	4.0
		すもん		ごぼうサラダ チリコンカーン チヂミ かつお味噌 漬物 ポテトサラダ 厚焼き玉子	小麦 卵	482	16.3	27.6	43.5	4.5
6	水	あわがたけ	デミグラスソース ハンバーグ	ごま和え イタリアントマトスパゲッティ シャキシャキれんこん炒め コロッケ コロコロサラダ 漬物	小麦 卵	419	14.3	23.2	40.2	2.6
		すもん		ごま和え イタリアントマトスパゲッティ シャキシャキれんこん炒め コロッケ コロコロサラダ 漬物 あっさりセロリ 焼売	小麦 卵	479	15.8	26.8	45.5	3.2
7	木	あわがたけ	五目春巻き	スパゲティサラダ 親子煮 白揚紅生姜 もやしソテー 漬物	小麦 卵	265	10.2	14.0	25.1	2.0
		すもん		スパゲティサラダ 親子煮 白揚紅生姜 もやしソテー 漬物 うぐいす豆 たこやき	小麦 卵	336	11.6	16.7	35.1	2.4
8	金	あわがたけ	えびカツ	竹の子炒め煮 がんも煮つけ チンジャオロース いんげんソテー 漬物	小麦 卵 えび	323	13.7	18.9	26.1	2.3
		すもん		竹の子炒め煮 がんも煮つけ チンジャオロース いんげんソテー 漬物 なます チキンナゲット	小麦 卵 えび	389	16.4	24.2	27.8	2.6
9	土	あわがたけ	イカフライ	シルバーサラダ コーン揚げ クリームシチュー わかめ和え物 漬物	小麦 卵 かに	341	12.7	18.3	31.8	3.5
		すもん		シルバーサラダ コーン揚げ クリームシチュー わかめ和え物 漬物 きくらげ昆布 さつまいも揚げ	小麦 卵 かに	398	13.4	20.5	40.7	4.0
11	月	あわがたけ	鶏肉塩麴天ぷら	焼うどん ミニプレーンオムレツ ひじき炒め煮 ベジタブルソテー 漬物	小麦 卵	308	15.6	16.8	25.2	1.9
		すもん		焼うどん ミニプレーンオムレツ ひじき炒め煮 ベジタブルソテー 漬物 人参マリネ たこ八	小麦 卵	371	17.7	20.8	29.9	2.4
12	火	あわがたけ	かき揚げ	海藻サラダ 筑前煮 フィッシュハムステーキ 鮭フレーク 漬物	小麦 卵	296	7.3	18.1	28.0	3.1
		すもん		海藻サラダ 筑前煮 フィッシュハムステーキ 鮭フレーク 漬物 ピビンバ タレ付き肉団子	小麦 卵	348	10.5	19.3	35.3	4.0
13	水	あわがたけ	白身魚フライ	玉子サラダ つくねあんかけ 豚肉と野菜ソテー つきこんぴり辛炒め 漬物	小麦 卵	356	15.5	19.6	30.6	2.5
		すもん		玉子サラダ つくねあんかけ 豚肉と野菜ソテー つきこんぴり辛炒め 漬物 しばわかめ 大根煮付	小麦 卵	375	15.9	19.6	35.4	3.8
14	木	あわがたけ	汐ます	麻婆もやし ウィンナーと小松菜のスパゲティ やわらかささみフライ そばろ煮 漬物	小麦 乳	353	22.5	14.1	35.6	3.0
		すもん		麻婆もやし ウィンナーと小松菜のスパゲティ やわらかささみフライ そばろ煮 漬物 松前風高菜 丸揚げ	小麦 乳	319	19.8	13.4	31.8	3.5
15	金	あわがたけ	コロッケ	かぼちゃサラダ 油揚げ煮 カレー 小松菜おひたし 漬物	小麦 卵	344	7.5	17.6	39.3	2.0
		すもん		かぼちゃサラダ 油揚げ煮 カレー 小松菜おひたし 漬物 キムチもやし 竹輪煮	小麦 卵	370	9.0	17.8	43.8	2.7

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ ご要望があれば、日曜日もお弁当をお届けしますので、ご利用ください。
 ※ 食中毒防止のため、配達された**お弁当は涼しい場所に保管しお早めにお召し上がりください。**
 ※ **お客様で発生したゴミをお弁当に入れて返却しない**ようご協力お願いいたします。

サン・ミールのWEBはこちら! <https://sun-meal.com/>

栄養価は、おかずのみの
栄養価を表示しています。
 ごはん普通盛のエネルギー
 は370kcalです。