



12月の献立



平成29年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材	緑の食材	黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ体をつくる	からだ体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (金)	おにぎりの日 牛乳 てづくりちぐさやき きりぼしだいこんのおひたし とんじる	牛乳 たまご	にんじん たけのこ ごぼう	こめ さとう	636	25.8	17.4	356	2.3	
		とりにく みそ ぶたにく とうふ	きぬさや だいこん ねぎ キャベツ こまつな きゅうり こんにゃく しいたけ	ごまあぶら じゃがいも	761	30.6	19.9	388	2.8	
4 (月)	ごはん 牛乳 ◎ストロンバーグ ブロッコリーのごまソースあえ もやしのみそしる	牛乳 ぶたにく	ほうれんそう にんじん	こめ ビタミン米	663	26.9	24.0	322	2.3	古中
		だいす たまご あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし ねぎ	パンこ マヨネーズ ドレッシング	837	32.7	28.2	346	2.8	
5 (火)	ごはん 牛乳 タラのごまみそやき やさしいたまごチーズあえ あつあげのうまに	牛乳 タラ	キャベツ ほうれんそう	こめ ビタミン米	641	31.8	20.6	424	2.8	
		みそ たまご チーズ ぶたにく なまあげ	もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん	さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぶん	809	38.3	24.0	473	3.4	
6 (水)	みそうどん(ソフトめん) 牛乳 いかのてんぷら たくあんポリポリサラダ	牛乳 いか	だいこん キャベツ	ソフトめん あぶら	698	29.8	23.1	326	4.1	* *
		とりにく あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん はくさい ねぎ しいたけ	ごま ごまあぶら	841	35.7	25.2	352	5.1	
7 (木)	ごはん 牛乳 とりのしょうがやき こんぶのあぶらいため かきたまじる	牛乳 とりにく	にんにく しょうが	こめ ビタミン米	603	31.9	16.9	344	2.4	
		みそ こんぶ あぶらあげ とうふ たまご	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しいたけ こまつな	さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	761	38.4	19.1	373	2.9	
8 (金)	カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 さけのしおやき ちくぜんに ほたてのすましじる	牛乳 さけ	にんじん ごぼう	こめ おおむぎ	597	31.5	18.2	300	2.6	(青小和食 マナー)
		とりにく ほたて とうふ	しいたけ たけのこ こんにゃく きぬさや ねぎ ほうれんそう	ビタミン米 あぶら さとう	741	37.7	20.5	318	3.1	
11 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに カラフルひじきサラダ なめこじる	牛乳 さば	しょうが キャベツ	こめ ビタミン米	634	24.6	22.7	314	2.7	
		みそ ひじき かまぼこ だいす とうふ	きゅうり コーン なめこ にんじん はくさい ねぎ	さとう ごまあぶら	803	29.8	26.5	336	3.3	
12 (火)	ごはん 牛乳 とうふとひじきにのにかねステーキ キャベツのみそいため にらたまじる	牛乳 とりにく	しょうが ねぎ にんじん	こめ ビタミン米	619	26.4	18.2	336	2.7	
		とうふ ウィナー みそ たまご なると	ピーマン キャベツ もやし きくらげ にんにく にら たまねぎ しいたけ	でんぶん さとう あぶら	787	32.3	21.1	369	3.3	
13 (水)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 だいこんとかいそうのサラダ レモンヨーグルト	牛乳 かいそう	コーン パナナ りんご	こめ ビタミン米	679	22.6	19.1	352	2.7	* *
		とりにく ヨーグルト	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ いんげん しょうが にんにく	じゃがいも あぶら ドレッシング カレールー	844	26.7	21.7	367	3.2	
14 (木)	パインパン 牛乳 ミルメーク(コーヒー) しろみざかなのパンこやき イタリアンサラダ ビーフンスープ	牛乳 タラ	パイン もやし ねぎ	コッペパン パンこ	635	27.2	19.0	410	3.1	
		チーズ とうふ	ブロッコリー キャベツ きゅうり チンゲンサイ きくらげ にんじん パプリカ	バター ビーフン ごまあぶら ドレッシング	764	32.8	22.1	451	3.9	
15 (金)	ごはん 牛乳 ◎えだまめコロッケ ツナともやしのちゅうかあえ はくさいのみそしる	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ	こめ ビタミン米	638	23.6	17.8	304	2.3	古小
		たまご えだまめ ツナ あぶらあげ みそ	もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	807	28.6	20.4	324	2.9	
18 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのやさしみそやき かまぼことやさしいごまサラダ かきたまみそしる	牛乳 とりにく	たまねぎ しめじ	こめ ビタミン米	605	30.0	18.7	321	2.7	
		みそ かまぼこ とうふ わかめ たまご	にんじん コーン キャベツ もやし はくさい ねぎ	さとう マヨネーズ ごま	763	36.0	21.5	345	3.3	
19 (火)	食育の日(中華料理) ごはん 牛乳 しゅうまい ちゅうかくらげサラダ はっぼうさい	牛乳 しゅうまい	パプリカ キャベツ もやし	こめ ビタミン米	680	27.3	21.9	309	2.6	🍡
		くらげ ぶたにく いか うずらのたまご	れんこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい きくらげ たけのこ	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	828	32.2	24.0	327	3.0	
20 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース まめのおかかあえ あぶらあげのみそしる	牛乳 ぶたにく	たまねぎ だいこん	こめ ビタミン米	621	26.1	20.1	298	2.3	🍡
		だいす えだまめ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ はくさい もやし にんじん ほうれんそう	でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	786	31.7	23.2	316	2.8	
21 (木)	クリスマス献立 こくどうコッペパン 牛乳 てづくりフライドチキン チーズいりやさしいサラダ ラッキースープ セレクトデザート	牛乳 とりにく	ブロッコリー キャベツ	コッペパン さとう	697	30.2	28.0	371	3.7	
		たまご ツナ	きゅうり にんじん	こむぎこ あぶら	815	33.9	31.2	404	4.5	
		チーズ パーコン	たまねぎ マッシュルーム こまつな コーン	ドレッシング デザート	105	1.0	6.5	3	-	
		クリスマスケーキ(ストロベリー)	アレルギー	乳 卵 大豆 小麦	117	1.3	7.9	3	-	
		クリスマスケーキ(チョコレート)		乳 卵 大豆 小麦	91	1.6	4.7	2	-	
クリスマスケーキ(米粉と豆乳)	なし	37	-	-	-	-	-			
イチゴのデザート(ゼリー)										
22 (金)	冬至献立 むぎごはん てづくりふりかけ 牛乳 タラのゆずみそやき かぼちゃのいとこに とりごぼうじる	牛乳 タラ	ゆず かぼちゃ	こめ おおむぎ	586	25.9	11.4	302	2.4	🍡
		みそ あずき とりにく ひじき	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ	ビタミン米 さとう ごま	734	31.3	12.4	322	3.0	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



みほさん

4日「ストロンバーグ」は、今年度の「みんなの給食レシピコンテスト」最優秀賞の献立で、青生野小の長井友莉花さんが考えてくれました。
また、15日「枝豆コロッケ」は、鯉川中の塩田美里さんと鈴木結さんが考えてくれました。どうもありがとうございます☆
22日は冬至です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり、風が短く、夜が長い日です。この日に「かぼちゃ」を食べ、ゆず湯につかるとカゼをひかないといわれています。今月もお楽しみに〜♪

今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値			
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
こめ こむぎ みそ あずき とうふ あぶらあげ だいす たまご じゃがいも たまねぎ いんげん ねぎ ごぼう かぼちゃ だいこん にんじん はくさい こまつな こんにゃく	639	27.6	19.8	336
	640	18~32	18~22	350
	792	33.0	22.5	363
	820	25~40	24~28	450
	2.7	2.5	3.3	3.0

※12月1日(金)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。