



12月の献立予定表



令和元年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょうがい 赤の食材		みどり しょうがい 緑の食材		き しょうがい 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 体をつくる	からだ 体をつくる	からだ 体をつくる	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
2 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー風味焼き ブロッコリーとキャベツのおかかあえ とりごぼう汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	ブロッコリー	ごはん	さとう	594	27.6	18.8	285	2.0	古中
		かつお節	とり肉	こまつな	にんじん	さとう		747	33.1	21.2	301	2.5	
3 (火)	おにぎりの日 牛乳 ホッケのしお焼き 肉じゃが もやしのみそ汁	牛乳	ホッケ	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	588	26.0	13.2	304	1.9	
		ぶた肉	とうふ	しらたき	インゲン	サラダ油	さとう	710	30.8	14.6	323	2.4	
4 (水)	中華めん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) パンサンスー みそラーメンスープ オレンジ	牛乳	ぶた肉	だいこん	にんじん	中華めん	ごま	706	29.7	21.1	335	3.8	
		たまご	ハム	キャベツ	メンマ	さとう	ごま油	887	36.8	23.1	362	4.5	
5 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き だいこんサラダ とうふと油揚げのみそ汁	牛乳	とり肉	だいこん	にんじん	ごはん	さとう	611	23.8	19.9	295	1.9	* ❸
		みそ	かまぼこ	キャベツ	こまつな	ごま		765	28.6	23.0	313	2.4	
6 (金)	カミカミメニュー ごはん 牛乳 ししゃもの甘酢ソース(1人2コ) ハムともやしの中華あえ たまごスープ	牛乳	ししゃも	ねぎ	キャベツ	ごはん	サラダ油	595	21.8	18.9	386	2.5	❸
		ハム	たまご	もやし	きゅうり	さとう	でんぶん	722	24.8	19.8	400	3.0	
9 (月)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース じゅうねんあえ はくさいのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	だいこん	麦ごはん	かたくり粉	616	26.5	21.1	336	2.5	
		油揚げ	みそ	しめじ	キャベツ	さとう	えごま	775	31.7	24.2	364	3.1	
10 (火)	麦ごはん 牛乳 白身魚のねぎみそ焼き こますあえ とん汁	牛乳	メルルーサ	ねぎ	きゅうり	麦ごはん	さとう	547	27.6	11.7	306	2.5	
		みそ	ぶた肉	にんじん	キャベツ	ごま	じゃがいも	683	33.0	12.7	327	3.0	
11 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため 切干大根のマヨあえ もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	ごはん	サラダ油	627	26.2	22.0	341	2.3	
		ツナ	とうふ	切干大根	こまつな	マヨネーズ	さとう	794	31.9	25.7	370	2.9	
12 (木)	黒とうパン 牛乳 ❖みそじゃが豆にゅうグラタン グリーンサラダ ミートボールスープ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	ピーマン	黒とうパン	じゃがいも	639	25.2	22.7	395	3.7	
		豆乳	チーズ	キャベツ	キャベツ	サラダ油	バター	778	30.2	26.7	439	4.5	
13 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースかけ たくあんのかぶりサラダ だいこん汁	牛乳	とり肉	ねぎ	たくあん	ごはん	とり肉	575	26.2	14.7	310	3.0	
		しみとうふ	とうふ	キャベツ	こまつな	サラダ油	かたくり粉	723	31.3	16.3	331	3.7	
16 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なめたけあえ 白玉団子汁 みかん	牛乳	さば	はくさい	ほうれん草	ごはん	さとう	650	24.9	22.0	302	2.4	
		みそ	かまぼこ	にんじん	もやし	白玉もち		822	30.1	25.6	311	3.0	
17 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 ひじきのうま煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	たけのこ	麦ごはん	さとう	609	31.0	16.4	351	2.2	❸ *
		ひじき	油揚げ	干しいたけ	インゲン	サラダ油	じゃがいも	769	37.2	18.5	383	2.8	
18 (水)	ごはん 牛乳 ❖みそ味五目そば サケのしお焼き おかかあえ 生揚げのみそ汁	牛乳	ぶた肉	にんじん	こまつな	ごはん	さとう	674	34.8	21.7	333	2.9	
		みそ	サケ	しいたけ	インゲン	ごま	じゃがいも	847	39.8	25.0	360	3.5	
19 (木)	古殿小学校リクエスト献立&ラッキースター給食 米粉パン 牛乳 からの揚げ 春雨サラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	米粉パン	かたくり粉	661	33.4	22.1	421	3.5	
		ウインナー	ヨーグルト	ほうれん草	にんじん	米粉	はるさめ	753	28.6	24.8	439	4.2	
20 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ りんご	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	636	20.7	18.3	294	2.5	
		わかめ	荳わかめ	インゲン	バナナ	サラダ油	カレールー	801	24.9	21.0	310	3.1	
23 (月)	冬至献立 麦ごはん 牛乳 かつおのしょうが焼き レンコンとツナのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳	かつお	レンコン	キャベツ	麦ごはん	ざらめ	575	27.2	14.0	297	2.1	
		ツナ	油揚げ	にんじん	こまつな			719	32.9	15.7	315	2.6	
24 (木)	クリスマス献立 ごはん 牛乳 とり肉のスパイシー揚げ コーンサラダ わかめスープ セレクトデザート クリスマスケーキ(ストロベリー) クリスマスケーキ(チョコレート) クリスマスケーキ(米粉と豆乳) イチゴのデザート(ゼリー)	牛乳	とり肉	コーン	キャベツ	ごはん	こむぎ粉	605	26.8	19.6	345	2.1	❸
		わかめ	ベーコン	にんじん	ブロッコリー	かたくり粉	サラダ油	762	33.2	27.7	357	2.6	
				もやし	玉ねぎ	クリスマスケーキ(ストロベリー)		105	1.0	6.5	3	-	
				たけのこ		クリスマスケーキ(チョコレート)		116	1.3	7.9	3	-	
						クリスマスケーキ(米粉と豆乳)		92	1.5	5.1	2	-	
						イチゴのデザート(ゼリー)		37	-	-	-	-	

※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。

給食 - ロメモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
今月登場する「給食レシピコンテスト」のメニューは、12日(木)鮫川小学校の星 貴将さんが考えてくれた「みそじゃが豆にゅうグラタン」。それから、18日(水)鮫川小学校の鈴木悠生さんが考えてくれた「みそ味五目そば」です。そして、19日(木)は古殿小学校で考えてくれたリクエスト献立が登場します。この日は、ラッキースター給食も一緒なのでお楽しみに☆今月22日(日)は「冬至」です。そこで、次の日の23日(月)の給食は、「冬至献立」となっています。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと言われていることから、レンコンサラダと、かぼちゃ(なんぎん)のみそ汁の献立です。そして、24日(木)は、クリスマスデザートの日です。みなさんは、どのケーキを選んだか覚えていますか?今年もあと1か月です!睡眠、運動、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こんにゃく、インゲン、にんじん、ねぎ、だいこん、はくさい、こまつな、ごぼう	エネルギー kcal	624	650	782	830
		たんぱく質 g	27.1	18~32	32.4	25~40
	12月の旬の食材	脂質 g	19.0	18~22	21.5	24~28
	キャベツ、ごぼう、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、レンコン、ししゃも、ぶり、みかん、りんご	カルシウム mg	332	350	384	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.2	2.5