



# 12月の献立予定表



令和2年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 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 体の調子を整える	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 (火)	麦ごはん 牛乳 白身さかなのみそマヨ焼き 切り干しだいこん炒め じゃがいものみそ汁	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	切り干しだいこん	麦ごはん	マヨネーズ	617	26.9	18.6	361	2.3	鯉小6年生
		みそ	あぶら揚げ	にんじん	こんにゃく	さとう	ごま	782	32.6	21.5	396	2.8	
2 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のピリから焼き 大根サラダ けんちん汁	牛乳	とり肉	ねぎ	だいこん	ごはん	さとう	600	25.9	15.2	296	2.4	鯉小6年生
		かまぼこ	とうふ	にんじん	キャベツ	ごま油	さといも	722	30.3	16.9	323	3.0	
3 (木)	中華めん 牛乳 ツナともやしの中華サラダ 八宝めんの汁 オレンジ	牛乳	ツナ	キャベツ	もやし	中華めん	さとう	604	27.3	16.4	334	2.7	鯉小6年生
		ぶた肉	うすらたまご	ブロッコリー	干しいたけ	ごま油	ごま	801	35.1	19.3	369	3.3	
4 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き やさしいマヨサラダ はくさいのみそ汁	牛乳	ぶた肉	ねぎ	コーン	ごはん	さとう	634	27.3	21.2	301	2.4	* *
		あぶら揚げ	みそ	インゲン	キャベツ	ごま油	マヨネーズ	800	32.6	24.5	331	2.9	
7 (月)	麦ごはん 牛乳 とり肉のじゅうねん焼き かおりあえ 生揚げのみそ汁	牛乳	とり肉	ほうれん草	もやし	麦ごはん	えごま	612	26.6	18.8	327	2.3	鯉小6年生
		みそ	たまご	にんじん	はくさい	さとう	じゃがいも	766	32.2	21.7	353	2.8	
8 (火)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 いわしのなんばん漬け ハムともやしの中華あえ 中華コーンスープ	牛乳	いわし	玉ねぎ	ねぎ	ごはん	サラダ油	650	25.9	21.9	318	2.3	鯉小6年生
		ハム	たまご	キャベツ	もやし	かたくり粉	さとう	821	31.3	25.4	341	2.9	
9 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー焼き もやしのラー油漬け ビーフンスープ	牛乳	ぶた肉	もやし	にんじん	ごはん	さとう	593	25.4	18.7	301	2.0	鯉小6年生
		だいず	とうふ	キャベツ	きくらげ	ごま油	ラー油	760	30.8	21.5	330	2.4	
10 (木)	こくとうパン 牛乳 チキンのガーリック焼き グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳	とり肉	ブロッコリー	キャベツ	こくとうパン	さとう	714	30.7	25.6	367	3.4	鯉小6年生
				きゅうり	玉ねぎ	サラダ油	シチュールー	867	36.7	30.0	403	4.2	
11 (金)	ごはん 牛乳 サケのしお焼き さといものそぼろ煮 こまつなのみそ汁	牛乳	サケ	にんじん	インゲン	ごはん	さといも	618	30.3	18.6	331	2.6	鯉小6年生
		とり肉	あぶら揚げ	玉ねぎ	こまつな	さとう	かたくり粉	778	36.4	21.1	357	3.1	
14 (月)	麦ごはん 牛乳 いかのこうみ焼き キャベツのみそ炒め しみどうふのみそ汁	牛乳	いか	にんじん	インゲン	麦ごはん	さとう	606	28.7	13.5	309	2.6	鯉小6年生
		ぶた肉	しみどうふ	キャベツ	もやし	サラダ油		763	34.9	15.4	330	3.2	
15 (火)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ごまあえ 肉じゃが汁	牛乳	とり肉	キャベツ	にんじん	ごはん	かたくり粉	647	29.7	18.6	295	2.3	鯉小6年生
		ぶた肉		ほうれん草	もやし	ごめ粉	サラダ油	814	35.8	21.2	313	2.8	
16 (水)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き たくあんとやさしいのごましょう油あえ とん汁	牛乳	あじ	たくあん	キャベツ	ごはん	さとう	614	29.2	17.6	360	2.5	* *
		みそ	ぶた肉	インゲン	にんじん	ごま	ごま油	784	35.2	20.0	392	3.0	
17 (木)	ドックパン(コッペパン、ウインナー) 牛乳 ツナサラダ こんさいスープ	牛乳	ウインナー	ブロッコリー	にんじん	コッペパン	さとう	655	27.1	30.0	310	3.4	鯉小6年生
		ツナ	ベーコン	キャベツ	こまつな	マヨネーズ	じゃがいも	768	31.1	33.3	333	4.1	
18 (金)	ラッキースター給食 ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 カラフルあえ りんご	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	麦ごはん	じゃがいも	651	21.7	18.8	291	2.3	鯉小6年生
		たまご		インゲン	もやし	サラダ油	カレールー	810	26.1	21.7	305	2.9	
21 (月)	冬至献立 ~“ん”のつく食べ物~ ごはん 牛乳 さばのみそ煮 レンコンサラダ 具だくさん汁	牛乳	さば	れんこん	キャベツ	ごはん	さとう	655	24.1	23.9	302	2.5	鯉小6年生
		みそ	ツナ	にんじん	インゲン	ごま油		828	29.1	28.0	321	3.1	
22 (火)	ごはん 牛乳 しゅまい(1人2コ) マーボーどうふ もずくとたまごのスープ	牛乳	ぶた肉	にら	ねぎ	ごはん	さとう	609	22.6	21.0	321	2.2	鯉小6年生
		とうふ	もずく	玉ねぎ	干しいたけ	ごま油	かたくり粉	800	28.2	26.2	347	2.8	
23 (水)	クリスマス献立 ごはん 牛乳 とりのてり焼き マカロニサラダ わかめスープ  セレクトデザート ストロベリーケーキ チョコレートケーキ じゅんなまロール カップデザート	牛乳	とり肉	ブロッコリー	にんじん	ごはん	マカロニ	613	23.3	21.2	268	2.1	* *
		ツナ	ベーコン	キャベツ	玉ねぎ	マヨネーズ	さとう	776	28.2	24.7	290	2.6	
		わかめ		コーン	たけのこ								
						ストロベリーケーキ		105	1.0	6.5	3	-	
						チョコレートケーキ		89	1.4	4.8	14	-	
24 (木)	丸パン 牛乳 手作りコロケック パックソース ささみとササミのサラダ ラッキースープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	じゃがいも	628	23.5	21.7	343	3.5	古小 鯉中 古中
		たまご	とり肉	コーン	キャベツ	ごむぎ粉	パン粉	767	28.2	25.4	375	4.0	

※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。

給食一ロメモ	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		小学校(中学年)		中学校		
<p>今月は、8日(火)が「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。そして、18日(金)は「ラッキースター給食」です☆カレーの中に星型のにんじんが入っていた人は何かいいことがおこるかも♪それから、21日(月)は「冬至」です。そこで、21日(月)の献立は、「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されていることから、レンコン、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、ほうれん草、こんにゃくなど、“ん”のつく食べ物を入れた献立になっています。23日(水)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。</p>	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、インゲン、にんじん、ねぎ、だいこん、はくさい、ほうれん草、ごぼう、さといも、りんご				エネルギー kcal	639	650	797	830
	12月の旬の食材				たんぱく質 g	26.5	18~32	31.9	25~40
	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、りんご				脂質 g	20.1	18~22	23.2	24~28
					カルシウム mg	318	350	392	450
					塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5