



12月の献立予定表



令和3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	からだの調子を整える	からだの調子を整える	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (水)	ソフトめん 牛乳 ホキいそペフライ キャベツのごまみそあえ カレーなんばん汁	牛乳 ホキ	キャベツ にんじん	ソフトめん サラダ油	716	30.4	20.1	359	3.9				
		みそ とうふ	もやし インゲン	さとう ごま									
2 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のピリから焼き かまぼことやさいのごまサラダ けんちん汁	牛乳 とり肉	ねぎ コーン	ごはん さとう	647	26.2	21.3	318	2.3				
		かまぼこ とうふ	キャベツ もやし	マヨネーズ ごま									
3 (金)	麦ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き ★ゴロッとさばじゃが ぶた肉とはくさいのみそ汁	牛乳 いか	ねぎ 玉ねぎ	麦ごはん さとう	597	29.0	14.0	323	2.7				
		みそ さば	にんじん こんにゃく	ごま油 じゃがいも									
6 (月)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き ちくぜん煮 わかめのみそ汁	牛乳 さわら	にんじん ごぼう	ごはん サラダ油	643	29.7	18.9	310	2.8				
		みそ とり肉	だいこん 干しいたけ	さとう じゃがいも									
7 (日)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き たくあんとやさいのごましょうゆ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉	たくあん キャベツ	麦ごはん さとう	615	25.1	19.6	301	2.2				
		あぶら揚げ みそ	もやし にんじん	ごま油 ごま									
8 (水)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 さけのしお焼き 栄養さんびら 生揚げのみそ汁	牛乳 さけ	にんじん インゲン	ごはん さとう	612	29.5	18.6	318	2.5				
		とり肉 生揚げ	ごぼう レンコン	サラダ油									
9 (木)	コッパパン 牛乳 クリームゴールド とり肉のレモンソース カラフルサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉	キャベツ ブロッコリー	コッパパン クリームゴールド	604	28.2	20.8	320	3.5				
		ツナ ベーコン	にんじん コーン	かたくり粉 サラダ油									
10 (金)	さつまいも入りチキンカレー(麦ごはん) 牛乳 ツナと豆のごまサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん	麦ごはん さつまいも	719	22.8	24.3	406	2.2				
		ツナ だいず	インゲン えだまめ	サラダ油									
13 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き なめたけ和え しらたま汁	牛乳 ぶた肉	ねぎ はくさい	ごはん さとう	607	29.0	15.4	302	2.4				
		みそ かまぼこ	ほうれん草 にんじん	ごま油 しらたまもち									
14 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ バックソース だいこんサラダ もやしのみそ汁	牛乳 あじ	だいこん にんじん	ごはん こむぎ粉	622	26.4	19.2	333	2.1				
		たまご とうふ	キャベツ インゲン	パン粉 サラダ油									
15 (水)	おにぎりの日 牛乳 手作りたまご焼き おかかあえ とん汁	牛乳 たまご	にんじん たけのこ	ごはん さとう	633	27.3	17.2	337	2.2				
		とり肉 かつお節	えだまめ ブロッコリー	じゃがいも									
16 (木)	こくとうパン 牛乳 チキンのバジル焼き フレンチサラダ はくさいシチュー	牛乳 とり肉	キャベツ にんじん	こくとうパン オリーブオイル	745	29.6	30.9	382	3.8				
		ツナ ベーコン	ごまつな コーン	さとう サラダ油									
17 (金)	世界味めぐり献立～韓国～ ビビンバ丼(ごはん) 牛乳 もやしのナムル キムチスープ	牛乳 ぶた肉	ほうれん草 ごまつな	ごはん ごま	579	28.1	17.0	355	2.8				
		たまご だいず	もやし だいこん にんじん	サラダ油 さとう									
20 (月)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ パンパンジーサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 とり肉	にんじん キャベツ	ごはん サラダ油	618	27.7	18.5	288	2.3				
		たまご	もやし ねぎ	こめ粉 かたくり粉									
21 (火)	冬至献立 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 レンコンサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば	レンコン インゲン	麦ごはん さとう	647	23.7	22.5	298	2.1				
		とり肉 あぶら揚げ	にんじん だいこん	ごま油									
22 (水)	クリスマス献立 ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き コーンサラダ ラッキースープ クリスマスセレクトデザート	牛乳 とり肉	コーン キャベツ	ごはん さとう	623	23.2	20.6	360	3.5				
		ベーコン	にんじん ブロッコリー	ごま油 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		90	1.3	4.0	6	-			
						116	1.4	7.8	9	-			
						105	13.0	7.1	11	-			
68	0.2	3.1	85	-									
23 (木)	コッパパン 牛乳 いちご&マーガリン しろみ魚のピザ焼き チキンサラダ コンソメスープ	牛乳 メルルーサ	ピーマン 玉ねぎ	コッパパン いちご&マーガリン	599	30.4	18.5	387	3.3				
		チーズ ベーコン	コーン キャベツ	さとう ごま油							756		

※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。

給食一口メモ	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g		
今月登場する「給食レシピコンテスト」のメニューは、3日(金)鯉川小学校の須藤優空さんが考えてくれた「ゴロッとさばじゃが」です。そして、8日(水)は「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。17日(金)は「世界味めぐり献立」です。今回は「韓国」がテーマの献立の登場です。それから、今月22日(日)は「冬至」です。そこで、前日の21日(火)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されていることから、レンコンサラダと、かぼちゃ(なんきん)のみそ汁の献立です。22日(水)は、クリスマスデザートセレレクトの日です。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。	636	650	803	830	27.4	18~32	33.1	25~40	
	12月の旬の食材		脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	19.9	18~22	22.8	24~28
キャベツ、ごぼう、ごまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、レンコン		335	350	380	450	2.8	2.0	3.2	2.5