



12月の献立予定表



令和4年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか <small>しほぐさい</small> 赤の食材		みどり <small>しほぐさい</small> 緑の食材		き <small>しほぐさい</small> 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	お休みなど
		からだ <small>かた</small> 体をつくる	からだ <small>かた</small> 体の調子を整える	からだ <small>かた</small> 体をつくる	からだ <small>かた</small> 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 (木)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 昆布の油炒め かき玉汁	牛乳 さわら	ごぼう にんじん	米 ビタミン米	619	28.9	19.1	352	2.7				
		みそ 昆布 油揚げ とり肉 豆腐 たまご	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ 小松菜	でんぷん さとう ごま油 油	782	35.2	22.0	384	3.3				
2 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のケチャップ和え チーズおかか和え 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉	しょうが パセリ	米 ビタミン米	638	26.5	19.7	324	2.9				
		チーズ かまぼこ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	でんぷん 米粉 油 さとう じゃがいも	802	31.8	22.3	349	3.5				
5 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き ツナともやしの中華和え 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉	にんにく ねぎ	米 ビタミン米	602	29.6	16.8	317	2.6				
		みそ ツナ 生揚げ	キャベツ もやし きゅうり にんじん 白菜 しいたけ	さとう ごま油 ごま じゃがいも	758	35.5	19.0	341	3.2				
6 (火)	<みそ汁コンテスト!手・まめ・館賞> ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ カラフル和え 包丁いらす!!豆乳味噌汁	牛乳 サバ	しょうが もやし ねぎ	米 ビタミン米	708	27.7	28.7	323	2.4				
		たまご ぶた肉 豆腐 みそ 豆乳	いんげん ほうれん草 にんじん こんにゃく キャベツ コーン にんにく	でんぷん 油 さとう さとう ごま油	895	33.7	34.1	348	3.0				
7 (水)	みそラーメン 牛乳 焼売 海藻サラダ	牛乳 しゅうまい	キャベツ 大根	中華めん さとう	633	27.2	19.5	363	3.5				
		かいそう ぶた肉 みそ	にんじん 白菜 もやし ねぎ チンゲン菜 たけのこ	ごま油 ごま ラー油	858	35.7	24.5	403	4.4				
8 (木)	<カミカミ献立> コッペパン 牛乳 白身魚のパン粉焼き 豆とササミのサラダ ペンネ野菜スープ いちご&マーガリン	牛乳 メルルーサ	いんげん コーン	コッペパン パン粉	657	30.6	23.1	346	3.0				
		チーズ 青大豆 大豆 とり肉 ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	バター マカロニ じゃがいも ジャム コールスロートレッシング	790	37.0	26.3	378	3.7				
9 (金)	中華丼 牛乳 切干大根のマヨ和え わかめスープ	牛乳 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 白菜	米 ビタミン米	598	25.2	18.8	351	2.5				
		いか うすら卵 ツナ わかめ 豆腐	チンゲン菜 きくらげ たけのこ キャベツ もやし きゅうり しいたけ ねぎ	油 ごま油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	758	30.5	21.7	383	3.1				
12 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース ツナと野菜のごまサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ 大根 しめじ	米 ビタミン米	661	28.0	23.5	309	2.0				
		ツナ 油揚げ みそ	キャベツ いんげん きゅうり にんじん ごぼう 白菜 しいたけ	でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも ごまドレッシング	831	33.6	27.1	330	2.4				
13 (火)	<みそ汁コンテスト!マルマン賞> ごはん 牛乳 とりのしょうが焼き ひじきとベーコンの炒めもの きのこたっぷり繊維たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉	にんにく コーン 絹さや	米 ビタミン米	615	27.4	19.7	340	2.6				
		干しひじき ベーコン 大豆 豆腐 みそ	にんじん しめじ まいたけ えのき こんにゃく ねぎ しょうが	さとう 油 さといも	773	32.8	22.5	369	3.2				
14 (水)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き パンパンジーサラダ 白玉汁	牛乳 あじ	きゅうり キャベツ	米 ビタミン米	629	29.7	17.5	345	2.4				
		みそ 中華くらげ 油揚げ とり肉	もやし にんじん 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	さとう ごま 白玉もち	793	35.8	19.9	374	2.9				
15 (木)	ミートサンドパン 牛乳 グリーンサラダ 中華コーンスープ	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん	コッペパン バター	607	27.9	21.2	333	3.4				
		大豆 ツナ たまご	キャベツ きゅうり ブロッコリー たけのこ ねぎ コーン チンゲン菜	さとう でんぷん オリーブオイル	741	33.7	24.9	362	4.3				
16 (金)	チキンカレー 牛乳 キャベツとじゃこのナムル りんご	牛乳 とり肉	キャベツ もやし 小松菜	米 ビタミン米	658	23.9	18.9	405	2.4				
		ちりめんじゃこ	コーン にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ いんげん バナナ りんご	ごま さとう ごま油 じゃがいも 油 カレールー	828	29.0	21.8	450	2.9				
19 (月)	<食育の日・福島県楡葉町> ごはん 牛乳 さけの塩焼き たくあんと野菜のごまじょうゆ和え マミーすいとん	牛乳 さけ	大根 キャベツ	米 ビタミン米	617	27.2	16.4	404	2.8				
		とり肉 みそ	きゅうり にんじん もやし ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ	さとう ごま油 ごま すいとん	781	33.1	18.7	449	3.4				
20 (火)	<クリスマス献立> わかめごはん 牛乳 とり肉のスパイス揚げ 野菜サラダ アルファベットスープ クリスマスセレクトデザート	牛乳 とり肉	しょうが にんにく 白菜	米 小麦粉	686	32.1	21.9	319	3.1				
		ツナ チーズ ウインナー わかめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム	でんぷん 油 マカロニ デザート コールスロートレッシング	817	37.7	25.1	341	3.8				
21 (水)	おにぎりの日 牛乳 手作り玉子焼き じゅうねん和え 豚汁	牛乳 たまご	にんじん たけのこ 枝豆	米 さとう	636	26.5	17.8	330	2.1				
		とり肉 みそ ぶた肉 豆腐	キャベツ もやし 大根 いんげん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	えごま じゃがいも	761	31.4	20.3	356	2.6				
22 (木)	<冬至献立> 米粉パン 牛乳 チキンのバジル焼き ミモザサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 とり肉	にんにく いんげん	米粉パン さとう	730	35.6	30.0	347	4.2				
		ハム たまご ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ	オリーブオイル シチュールー	896	43.5	35.6	380	5.3				
23 (金)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 野菜のたまごチーズ和え なめこ汁	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん	米 ビタミン米	638	28.3	20.2	332	2.5				鯉小 鯉中 古中
		とり肉 たまご 豆腐 チーズ	キャベツ ほうれん草 もやし ねぎ なめこ	パン粉 さとう じゃがいも ごま油									

※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。

みほさんの給食一口メモ	今月の地場産品 (予定) 市町村、県内産	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
今年もあっという間に12月となりました。今月は、「みそ汁コンテスト」の最優秀賞作品である「包丁いらす!! 豆乳味噌汁(鯉中・星将貴さん)」と「きのこたっぷり繊維たっぷりみそ汁(古中・鈴木理央さん)」が給食に登場します。詳しいレシピなどは、「手・まめ・館」「おふくろの駅」「マルマン醸造」で展示しています。クリスマス献立のデザートは、自分で選んだ「セレクト給食」です★年末年始、食べすぎには気をつけて、また元気に3学期にお会いしましょう!!	こめ、みそ、だいず、あおだいずとうろ、あぶらあげ、こんにゃくたまご、えごま、小松菜、大根ほうれん草、白菜にんじん、ごぼう、ねぎ、里芋じゃがいも、など	643	650	803	830
		28.3	18~32	34.3	25~40
		20.7	18~22	24.0	24~28
		343	350	373	450
		2.8	2.0	3.4	2.5

※12月21日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。