

12月の献立予定表

令和5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 など
		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ 主に体の調子を整える	おも からだ 主に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)	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き こんぶの油炒め 里芋汁	牛乳	メルルーサ	パセリ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	610	26.1	19.9	314	2.6	
		みそ	こんぶ	にんじん	ごぼう	マヨネーズ	さとう	772	31.8	23.0	337	3.2	
4 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げのみそ炒め のり汁	牛乳	さば	キャベツ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	700	29.4	29.0	348	2.0	
		ぶた肉	生揚げ	いんげん	しいたけ	油	まめふ	877	35.4	33.8	379	2.5	
5 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー焼き 切干大根のマヨ和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	671	27.3	24.8	313	2.3	
		ツナ	凍み豆腐	切干大根	キャベツ	さとう	マヨネーズ	843	32.7	28.8	336	2.9	
6 (水)	みそうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ カラフル和え	牛乳	ちくわ	ほうれん草	もやし	ソフトめん	小麦粉	692	31.6	20.5	352	4.1	
		卵	とり肉	キャベツ	パプリカ	ごま	さとう	840	38.0	23.1	383	5.1	
7 (木)	大豆ミートサンドパン(背切れコッパン) 牛乳 ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	コッパン	バター	622	26.8	21.6	349	3.3	
		大豆ミート	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	じゃがいも	758	32.3	25.3	382	4.2	
8 (金)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ひじきサラダ きんぴら汁	牛乳	あじ	しょうが	玉ねぎ	こめ	大麦	650	27.9	19.6	353	3.6	
		ひじき	かまぼこ	キャベツ	きゅうり	ビタミン米	でん粉	813	33.9	22.7	385	4.5	
11 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の生姜焼き 切干大根炒め かき玉みそ汁	牛乳	とり肉	にんにく	しょうが	こめ	ビタミン米	600	31.3	16.3	347	2.5	
		みそ	油揚げ	切干大根	にんじん	さとう	油	756	37.7	18.4	377	3.1	
12 (火)	ごはん 牛乳 イカのチリソース パンパンジーサラダ なるとの中華スープ	牛乳	いか	ねぎ	もやし	こめ	ビタミン米	584	27.2	16.4	307	2.5	
		中華くらげ	とり肉	にんにく	きゅうり	でん粉	小麦粉	736	32.7	18.5	327	3.1	
13 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き チーズおかか和え けんちん汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	608	29.1	17.4	339	2.5	
		みそ	チーズ	にんじん	大根	さとう	ごま	766	35.0	19.7	368	3.1	
14 (木)	コッパン 牛乳 白身魚のパン粉焼き ミモザサラダ ウィンナースープ レーズンクリーム	牛乳	メルルーサ	にんじん	ブロッコリー	コッパン	パン粉	686	29.0	29.5	369	3.1	鮫中2年生
		チーズ	ハム	キャベツ	玉ねぎ	バター	ジャム	812	34.9	32.8	397	3.9	
15 (金)	大豆ミートカレー 牛乳 海そうサラダ りんご	牛乳	海そう	キャベツ	大根 玉ねぎ	こめ	ビタミン米	627	20.5	16.8	295	2.5	
		ぶた肉	大豆ミート	にんじん	いんげん	さとう	ごま油	789	24.7	19.1	312	3.1	
18 (月)	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 白玉汁	牛乳	さけ	大根	キャベツ	こめ	ビタミン米	595	25.7	16.7	308	2.5	
		とり肉	油揚げ	きゅうり	にんじん	さとう	ごま油	754	31.1	19.1	328	3.1	
19 (火)	<食育の日> ~地元の食材を味わおう~ ごはん 牛乳 ぶた肉の大豆ソース じゅうねーサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	大根	こめ	ビタミン米	693	27.6	26.1	319	2.2	
		大豆	みそ	ごぼう	にんじん	でん粉	小麦粉	871	33.0	30.4	342	2.6	
20 (水)	<冬至献立> おにぎりの日 牛乳 白身魚のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 大根のみそ汁	牛乳	メルルーサ	ゆず	かぼちゃ	こめ	さとう	603	26.4	10.8	305	2.3	
		みそ	あずき	大根	にんじん	717	30.9	11.5	324	2.8			
21 (木)	<クリスマス献立> セレクトデザート 米粉パン 牛乳 とり肉のスパイシー揚げ 星のチーズサラダ アルファベットスープ	牛乳	とり肉	しょうが	にんにく	米粉パン	小麦粉	675	39.0	25.7	339	3.3	
		ツナ	チーズ	キャベツ	きゅうり	でん粉	油	827	47.5	30.2	370	4.2	
22 (金)	ごはん 牛乳 手作りコロッケ 春雨サラダ 手作り肉団子スープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	633	23.3	18.8	285	2.5	鮫小 鮫中 古中
		おから	卵	きゅうり	ほうれん草	じゃがいも	小麦粉						

※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。

みほさんの給食一ロメモ 	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				
		小学校(中学年)		中学校		
●8日は、鮫川村の歯の日です。よくかんで食べて、むし歯がある人は歯の治療を行きましょう！●今月の食育の日は、大豆、じゅうねん、ごぼう、にんじん、小松菜、白菜など、地元の食材をたくさん使っています。自然の恵みや生産者の方に感謝の気持ちを持っていただきましょう！●ちよつと早いですが20日は冬至献立です。「手・まめ・館」で一次加工した鮫川村のかぼちゃと小豆を使った「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。●クリスマス献立では、自分で選んだセレクトデザートが出ます。●もうすぐ冬休みが始まります。年末年始はごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう！ ※12月20日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずお願いします。	米、みそ、大豆、豆腐、油揚げ 大豆ミート(古殿町の特産品!) こんにゃく、たまご、えごま、米粉 小松菜、ほうれん草、にんじん ねぎ、大根、白菜、ごぼう りんご、里芋など	エネルギー kcal	640	650	795	830
		たんぱく質 g	28.0	18~32	33.7	25~40
		脂質 g	20.6	18~22	23.6	24~28
		カルシウム mg	327	350	352	450
		塩分 g	2.7	2.0	3.4	2.5