


# 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	みどり	き	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	
		しよがい 赤の食材	しよがい 緑の食材	しよがい 黄の食材							
		※主		※主		※主		※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 みそ 油揚げ ぶた肉	メルルーサ こんぶ とり肉	パセリ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ しいたけ	こめ ビタミン米 マヨネーズ さとう ごま ごま油 油 里芋	610 772	26.1 31.8	19.9 23.0	314 337	2.6 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 ぶた肉 みそ	さば 生揚げ のり	キャベツ 玉ねぎ いんげん しいたけ 大根 にんじん 白菜 ねぎ	こめ ビタミン米 油 まめふ	700 877	29.4 35.4	29.0 33.8	348 379	2.0 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 ツナ みそ	ぶた肉 凍み豆腐	しょうが にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ 小松菜	こめ ビタミン米 さとう マヨネーズ じゃがいも	671 843	27.3 32.7	24.8 28.8	313 336	2.3 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 卵 油揚げ	ちくわ とり肉 みそ	ほうれん草 もやし キャベツ パプリカ こんにゃく 大根 白菜 にんじん ねぎ しいたけ	ソフトめん 小麦粉 ごま さとう ごま油 油	692 840	31.6 38.0	20.5 23.1	352 383	4.1 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 大豆ミート ベーコン	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり チンゲン菜 マッシュルーム	コッパン バター さとう じゃがいも コールスロドレッシング	622 758	26.8 32.3	21.6 25.3	349 382	3.3 4.2	
8 (金)	<b>&lt;カミカミ献立&gt;</b> 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 ひじき 大豆 豆腐	あじ かまぼこ ぶた肉 みそ	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ ごぼう にんじん しらたき	こめ 大麦 ビタミン米 でん粉 米粉 油 さとう ごま油	650 813	27.9 33.9	19.6 22.7	353 385	3.6 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 みそ ぶた肉 卵	とり肉 油揚げ 豆腐	にんにく しょうが 切干大根 にんじん こんにゃく 小松菜 玉ねぎ 白菜 しいたけ	こめ ビタミン米 さとう 油 ごま油	600 756	31.3 37.7	16.3 18.4	347 377	2.5 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 中華くらげ なると	いか とり肉 豆腐	ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり キャベツ 筍 きくらげ にんじん チンゲン菜	こめ ビタミン米 でん粉 小麦粉 油 さとう	584 736	27.2 32.7	16.4 18.5	307 327	2.5 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 みそ かまぼこ	ぶた肉 チーズ 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	こめ ビタミン米 さとう ごま 里芋 ごま油	608 766	29.1 35.0	17.4 19.7	339 368	2.5 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 チーズ 卵	メルルーサ ハム ウィンナー	にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	コッパン パン粉 バター ジャム さとう じゃがいも オリーブオイル	686 812	29.0 34.9	29.5 32.8	369 397	3.1 3.9	鮫中2年生
15 (金)	大豆ミートカレー 牛乳 海そうサラダ りんご	牛乳 ぶた肉	海そう 大豆ミート	キャベツ 大根 玉ねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが バナナ りんご	こめ ビタミン米 さとう ごま油 じゃがいも 油 カレールー	627 789	20.5 24.7	16.8 19.1	295 312	2.5 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 とり肉	さけ 油揚げ	大根 キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう 小松菜 ねぎ	こめ ビタミン米 さとう ごま油 ごま 白玉もち	595 754	25.7 31.1	16.7 19.1	308 328	2.5 3.1	
19 (火)	<b>&lt;食育の日&gt;</b> ~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 大豆 油揚げ	ぶた肉 みそ	玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう にんじん 小松菜 コーン しいたけ 白菜 しめじ	こめ ビタミン米 でん粉 小麦粉 さとう マヨネーズ えごま じゃがいも	693 871	27.6 33.0	26.1 30.4	319 342	2.2 2.6	
20 (水)	<b>&lt;冬至献立&gt;</b> 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 みそ 豆腐	メルルーサ あずき	ゆず かぼちゃ 大根 にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	こめ さとう	603 717	26.4 30.9	10.8 11.5	305 324	2.3 2.8	
21 (木)	<b>&lt;クリスマス献立&gt;</b> 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 ツナ ウィンナー	とり肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 マッシュルーム	米粉パン 小麦粉 でん粉 油 マカロニ セレクトデザート コールスロドレッシング	675 827	39.0 47.5	25.7 30.2	339 370	3.3 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 おから ハム	ぶた肉 卵 とり肉	玉ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり ほうれん草 にんじん ねぎ もやし しょうが チンゲン菜	こめ ビタミン米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 春雨 さとう ごま油 ごま でん粉	633	23.3	18.8	285	2.5	鮫小 鮫中 古中

※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いましょう！ ●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。忘れずにお願いします。	米、みそ、大豆、豆腐、油揚げ <b>大豆ミート(古殿町の特産品!)</b> 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