

🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆

令和6年度

12月の献立予定表

🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆

鮫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	からだしょうし とどの 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						
2 (月)	ごはん 牛乳 サケの三味焼き たくあんのポリポリサラダ 豚汁	牛乳 みそ サケ 豆腐 豚肉	万能ねぎ たくあん キャベツ きゅうり にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ 干しいたけ	ごはん さとう ごま油 ごま さといも	606	30.7	16.0	335	2.2		
					818	38.5	18.5	363	2.7		
3 (火)	キムチチャーハン 牛乳 海藻サラダ ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳 わかめ 茎わかめ なたと 豚肉	にんじん 玉ねぎ にら 白菜キムチ キャベツ たけのこ ねぎ 小松菜 干しいたけ	ごはん ごま油 和風ドレッシング ワンタン ゼリー	615	23.1	14.7	349	2.3		
					808	28.8	16.8	366	2.8		
4 (水)	チキンクリームスパゲティ 牛乳 野菜ミックス肉団子 (1人2コ) イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 肉団子	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン 玉ねぎ しめじ ほうれん草	スパゲティ シチュールー イタリアンドレッシング オリーブオイル バター	693	29.7	21.7	341	2.9		
					842	34.4	24.5	368	3.5		
5 (木)	コッペパン 牛乳 クリームゴールド 白身魚のピザ焼き フレンチサラダ ポトフ	牛乳 ツナ メルルーサ チーズ ウインナー	玉ねぎ ビーマン コーン トマト缶 キャベツ きゅうり 小松菜 インゲン	コッペパン じゃがいも クリームゴールド	671	30.7	28.1	368	3.0		
					827	36.5	31.6	405	3.6		
6 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 野菜炒め ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし ほうれん草 ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	602	26.5	21.3	306	2.1	古中	
					802	32.7	24.7	328	2.7		
9 (月)	＜かみかみ献立＞ ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 中華和え 春雨スープ	牛乳 ツナ あじ ベーコン	ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり きくらげ もやし たけのこ ほうれん草	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま油 はるさめ	623	23.7	21.5	311	1.9		
					832	29.6	25.3	344	2.4		
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き 五色和え 大根汁	牛乳 かまぼこ 錦糸卵 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん ごま油 さとう	609	26.3	20.3	317	2.1		
					810	32.4	23.4	343	2.5		
11 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 いわしの梅煮 みそ 油揚げ	にんじん 玉ねぎ しらたき インゲン 白菜 小松菜	ごはん じゃがいも あぶら さとう	621	25.1	17.2	312	2.2		
					805	29.4	18.6	339	2.6		
12 (木)	コッペパン 牛乳 ココアクリーム チキンのガーリック焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉	コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれん草	コッペパン ココアクリーム さとう じゃがいも コールスロードレッシング	651	28.4	22.5	314	2.7		
					793	34.7	26.6	346	3.3		
13 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 豆のおかかあえ りんご	牛乳 大豆 豚肉 かつお節	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ インゲン りんご	ごはん じゃがいも カレールー	652	22.8	18.8	306	2.2		
					824	27.9	21.8	323	2.8		
16 (月)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根サラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	大根 にんじん きゅうり なめこ 小松菜 ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	645	26.2	22.0	294	2.0		
					818	31.1	26.1	331	2.5		
17 (火)	ごはん 牛乳 イカの香味焼き 豚肉と野菜のみそ炒め かき玉みそ汁	牛乳 いか 豚肉 みそ 豆腐 わかめ たまご	ねぎ にんじん しめじ インゲン キャベツ 玉ねぎ	ごはん さとう あぶら	593	30.8	17.1	303	2.4		
					793	35.0	19.8	345	2.8		
18 (水)	おにぎりの日 牛乳 しゅうまい (1人2コ) もやしのひき肉炒め わかめスープ	牛乳 しゅうまい 鶏肉 わかめ 豆腐	もやし にら にんじん たけのこ ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	598	21.9	18.4	305	1.9		
					804	28.1	23.4	348	2.5		
19 (木)	＜セレクト給食&クリスマス献立＞ ハンバーガー (丸パン、ハンバーグ) 牛乳 グリーンサラダ アルファベットスープ セレクトケーキ	牛乳 ハンバーグ ツナ ウインナー	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜	丸パン さとう フレンチドレッシング マカロニ ケーキ	617	26.5	20.4	316	3.2		
					818	30.5	22.2	350	3.9		
			セレクトケーキ	{	チョコレートケーキ	75	0.9	4.9	2		-
					ストロベリーケーキ	70	0.6	4.2	2		-
					米粉と豆乳いちご	91	1.1	6.9	-		-
					いちごゼリー	35	0.1	0.0	-		-
20 (金)	＜冬至献立 ～“ん”のつく食べ物で幸運を～＞ 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 さばのみそ煮 ツナ 油揚げ みそ	レンコン コーン にんじん きゅうり かぼちゃ(なんきん) インゲン 玉ねぎ	ごはん ごま油 さとう	605	24.6	17.6	309	2.1		
					817	29.6	19.3	349	2.5		
23 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き カラフル和え 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 にんじん コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	ごはん さとう ごま油 じゃがいも 和風ドレッシング	620	26.9	16.8	319	2.1	鮫小 古中	
					821	32.3	20.0	353	2.5		

給食ー口メモ		今月の地場産品 (予定)		今月の平均栄養価 * 右は基準値			
今月は、9日(月)が「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。19日(木)は、クリスマスデザートの特選給食です。みなさんは、どのケーキを選んだか覚えていますか？それから、12月21日(土)が「冬至」のことから、20日(金)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言われていることから、レンコン、なんきん(かぼちゃ)、にんじんなど、“ん”のつく食べ物を入れた献立になっています。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。		こめ、米粉、みそ、大豆、とうふ、あぶらあげ、にんじん、ねぎ、大根、白菜、小松菜、ごぼう さといも		小学校(中学年)		中学校	
				エネルギー kcal	635	650	814 830
				たんぱく質 g	26.5	18～32	32.3 25～40
				12月の旬の食材			
				脂質 g	19.6	18～22	22.6 24～28
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				カルシウム mg	337	350	389 450
				塩分 g	2.3	2.0	2.8 2.5