

令和2年12月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
1	火	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん りんご こまつなとたくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ みそ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく こまつな たくあん りんご しょうが	650 (775)	23.5 (27.4)	
2	水	さばサンド(バーガーパン・さばのマリネ) ぎゅうにゅう じゃがいもとブロッコリーのソテー きのこのスープ	ぎゅうにゅう さば ベーコン ぶたにく とうふ	パン こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ レモン ブロッコリー エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	648 (795)	29.2 (35.4)	
3	木	チキンピラフ ぎゅうにゅう オムレツ パインサラダ ドレッシング オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	ごはん あぶら ドレッシング でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし きゅうり ほうれんそう パイナップル マッシュルーム パセリ	657 (757)	22.3 (25.3)	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのヤンニョムかけ うらかみそぼろ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ひらてん わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま でんぷん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが とうがん こんにやく もやし にんにく あおねぎ ごぼう	662 (764)	24.6 (27.2)	
7	月	パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン <u>コーンポタージュ</u> きゃべつとツナのあまぜいため	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう とうもろこし パセリ	633 (758)	23.3 (27.4)	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ひじきのにもの のっぺいじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら さといも でんぷん マヨネーズ	にんじん レモン こんにやく えだまめ だいこん しいたけ あおねぎ	643 (783)	27.7 (32.2)	
9	水	きなこパン ぎゅうにゅう とりにくのチャンプル にくだんごのスープ ゆずのゼリー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく たまご ぶたにく	パン さとうアーモンド あぶら ごまあぶら パンこ はるさめ ゼリー でんぷん	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ はくさい しいたけ あおねぎ ゆず	653 (790)	27.8 (33.6)	
10	木	たこめし ぎゅうにゅう えだまめのふっくらあげ はくさいのおひたし ばちじる	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ かつおぶし みそ オキアミ	ごはん ごま そうめん あぶら こむぎこ でんぷん こめこ	にんじん ごぼう はくさい ほうれんそう だいこん えだまめ あおねぎ	658 (782)	25.3 (29.4)	
11	金	ピビンバ ぎゅうにゅう (炒り卵:別配缶) レタスのちゅうかスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし たけのこ レタス ほうれんそう しいたけ あおねぎ オレンジ	657 (774)	25.2 (29.4)	
14	月	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ さつまいものサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく	パン さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー	650 (793)	25.4 (30.4)	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそかあげ マーボーだいこん かきたまじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたミンチ たまご とうふ かまぼこ	ごはん てんぷらこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ だいこん にんにく えのきだけ あおねぎ	664 (768)	27.3 (30.5)	
16	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう とりにくのステーキ やさいのピーナッツあえ かぶのスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン こむぎこ ピーナッツ ケーキ	にんじん ほうれんそう きゃべつ かぶ セロリー	641 (767)	26.9 (32.3)	
17	木	ごはん のむヨーグルト マダイのすだちふうみ だいずのごもくに かすじる みかん	のむヨーグルト マダイ だいず ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう	にんじん すだち ごぼう れんこん こんにやく だいこん あおねぎ みかん	661 (817)	24.9 (34.1)	
18	金	チキンカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうとソーセージのソテー こざかな	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ソーセージ かたくちいわし	むぎごはん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	682 (794)	22.8 (26.0)	
21	月	こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき かぼちゃのシチュー きゃべつとささみのいためもの	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン チキンささみ なまクリーム	こめこパン さとう こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ ゆず かぼちゃ パセリ	651 (758)	26.9 (29.7)	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき びしゅなべ こくしょうじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん さといも ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく だいこん しろねぎ しめじ しいたけ あおねぎ	653 (755)	29.7 (32.6)	
23	水	ミルクパン(小3~6年先生) テーブルロール(中) にくうどん ぎゅうにゅう ごぼうのマヨネーズソテー あんにんプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	ミルクパン うどん あぶら ごま さとう あんにんプリン マヨネーズ (テーブルロール)	にんじん しいたけ あおねぎ ごぼう きゃべつ	671 (777)	26.1 (31.0)	
						今月の平均	655 (777)	25.8 (30.2)

* 中学校3年生のリクエスト献立には、——を引いています。
* 神河町産の食材には、~~~~を引いています。

今月の献立より

- 16日(水)・・・鶏肉のステーキ・クリスマスケーキ
お楽しみ献立です。楽しい給食にしましょう。
- 17日(木)・・・かぜ予防の献立
かぜの予防には、「栄養・休養・睡眠」が大切です。
献立には、ビタミンAやビタミンCを多く含む
にんじん・大根・すだち・みかんを使っています。
また、汁物は体が温まるかす汁にしています。
- 21日(月)・・・冬至の献立
冬至にちなんで「ゆずとかぼちゃ」を使った献立にしています。

* 12月の牛肉は、【神戸ビーフ】を使用しています。
* 10日のたこ・17日のマダイは、【兵庫県産】です。



寒さに負けない栄養素

しっかり栄養をとって、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

たんぱく質	脂質	ビタミン
<p>寒さで消耗した体力を回復させます。また、抵抗力をつけてくれます。</p>	<p>外の寒さに体温がうばわれないようにしてくれます。</p>	<p>抵抗力をつけたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれます。</p>

