

# 令和3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	水	パン ぎゅうにゅう オムレツ やさいいため ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	パン あぶら マカロニ じゃがいも さとう でんぷん	にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	630 (777)	24.4 (29.5)	
2	木	メキシカンライス ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ まめのスープ おんやさいサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく すりみ チーズ らんぱく ウィナー いんげんまめ だいず	ごはん パン ドレッシング じゃがいも あぶら さとう 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 セロリー	652 (749)	21.6 (24.3)	
3	金	ごはん のむヨーグルト さばのゆうあんやき だいずのごもくに かすじる オレンジ	のむヨーグルト さば だいず とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん ゆず ごぼう こんにやく れんこん だいこん あおねぎ オレンジ	654 (752)	29.4 (32.8)	
6	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき コンソメスープ じゃがいもとブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん ゆず ブロッコリー たまねぎ きゃべつ セロリー	630 (771)	28.8 (34.8)	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに たまごやき もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ たまご かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう ごま でんぷん あぶら	にんじん だいこん こんにやく もやし きゃべつ	639 (742)	25.4 (28.5)	
8	水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム さけのマヨネーズやき わふうスパゲッティ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ベーコン	パン マヨネーズ スパゲッティ オリーブゆ ごまあぶら いちごジャム	にんじん レモン たまねぎ しめじ みずな とうがん にんにく しいたけ あおねぎ	637 (768)	29.2 (33.0)	
9	木	ポークカレー ぎゅうにゅう きゃべつとハムのいためもの おちゃまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク ハム だいず	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ ほうれんそう とうもろこし	662 (783)	24.1 (27.4)	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか びしゅなべ たまねぎのみそしる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん	にんじん ほうれんそう こんにやく しめじ しろねぎ あおねぎ	634 (762)	26.6 (31.5)	
13	月	こめこパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ヨーンポタージュ ほうれんそうのアーモンドあえ みかん	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	こめこパン さとう でんぷん じゃがいも アーモンド あぶら	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ とうもろこし みかん	681 (812)	24.9 (28.2)	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのフライ マーボーだいこん とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ぶたミンチ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん だいこん たまねぎ にんにく しめじ あおねぎ	644 (764)	19.4 (22.5)	
15	水	バターロール(小4~6年、先生、中学校) チャンポンめん ぎゅうにゅう いりたまご りんごのゼリー(幼小) プリン(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なたとまき ソーセージ	バターロール ちゅうかさそば あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ゼリー(プリン)	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ あおねぎ ほうれんそう	674 (777)	26.7 (30.1)	
16	木	たこめし ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ こまつなのびたし えのきのすましじる	ぎゅうにゅう たこ ひらてん あぶらあげ とうふ ぶたにく かまぼこ わかめ	ごはん こむぎこ パン あぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう かぼちゃ こまつな もやし あおねぎ えのきだけ たまねぎ	642 (750)	24.2 (28.2)	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのごまてりやき はくさいのたまごとし のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶり ツナ ちくわ たまご とりにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま でんぷん さといも あぶら	にんじん ほうれんそう しいたけ こんにやく あおねぎ	650 (750)	30.2 (33.3)	
20	月	げんりょうパン ぎゅうにゅう フライドチキン きのこのスープ ヨーンサラダ ドレッシング クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	げんりょうパン あぶら でんぷん からあげこ ドレッシング ケーキ	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	667 (795)	26.9 (31.9)	
21	火	このはどんぶり ぎゅうにゅう さわらののりふうみやき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく たまご さわら あおのり かつおぶし	ごはん さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ あおねぎ はくさい ほうれんそう	641 (745)	31.8 (35.5)	
22	水	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき ささみときゃべつのいためもの かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう フランクフルト とりささみ ベーコン なまクリーム	パン さとう あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん きゃべつ ゆず かぼちゃ たまねぎ	654 (788)	28.9 (33.0)	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため じゃがいものみそしる ポイルブロッコリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー あおねぎ	640 (746)	23.7 (27.5)	
						今月の平均	649 (767)	26.2 (30.1)

\* 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、~~~~~を入れています。

## ☆今月の献立より

### 3日(金)・・・食育の日献立

今月は「かぜ予防の献立」を実施します。  
かぜ予防には、「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を多く含む食材を使っています。  
また汁物は体が温まる、かす汁にしています。

### 13日(月)・・・寺前小6年1組リクエスト献立

家庭科の授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジしました。  
「安全でおいしい」「主食・主菜・副菜・汁物がそろっている」「好きな献立」  
「旬の食材を取り入れる」などのことを考えて作成しました。

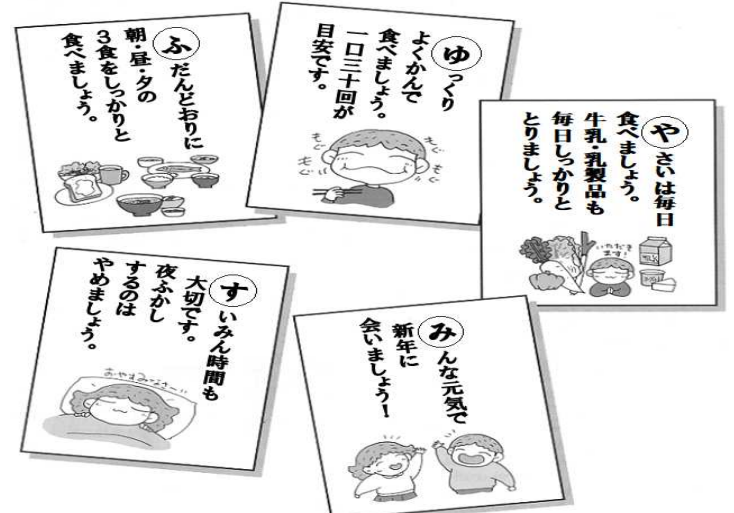
### 20日(月)・・・フライドチキン・クリスマスケーキ

お楽しみ献立です。楽しい給食にしましょう。

### 22日(水)・・・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。

## ☆☆冬休み 5つの約束☆☆



お知らせ  
3学期の給食開始は  
1月11日(火)の予定です。