

令和4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	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそかあげ うらかみそぼろ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう さといも でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく もやし だいこん しいたけ あおねぎ	657 (752)	25.2 (28.2)	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに やきししゃも さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ ししゃも 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 ほうれんそう はくさい	637 (745)	27.5 (30.8)	
5	月	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ イタリアンスパゲッティ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく こなチーズ ベーコン	パン さとう でんぷん สปาゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン きやべつ セロリー	655 (802)	26.5 (31.7)	
6	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんぶやき きりぼしだいこんのもの がたたん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひらてん ちくわ ぶたにく とうふ たまご	ごはん さとう ごま あぶら でんぷん	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ あおねぎ	636 (752)	28.8 (33.8)	
7	水	こめこパン ぎゅうにゅう さわらのからあげこうみだれ クリームシチュー ほうれんそうとソーセージのソテー	ぎゅうにゅう さわら ソーセージ とりにく	こめこパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん しろねぎ にんにく ほうれんそう きやべつ しょうが たまねぎ	648 (778)	26.5 (31.3)	
8	木	チキンライス のむヨーグルト ハムステーキ ポイルブロッコリー マヨネーズ まめのスープ	のむヨーグルト とりにく ハム ウィナー だいた いんげんまめ	ごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー セロリー	668 (784)	25.4 (28.7)	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかぼすレモンに ひじきのいために かすじる みかん	ぎゅうにゅう いわし ひじき みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん こんにやく えだまめ レモン だいこん あおねぎ みかん かぼす	655 (773)	26.8 (31.3)	
12	月	アップルパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース レタスのちゅうかスープ ツナとポテトのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ ぶたにく	パン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	にんじん きやべつ たまねぎ レタス しいたけ あおねぎ	644 (781)	27.8 (31.8)	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さけザンギ とりにくとさといものものに のっぺいじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ みそ (ヨーグルト)	ごはん でんぷん さといも あぶら さとう こむぎこ そうめん	にんじん しょうが にんにく だいこん こんにやく たまねぎ あおねぎ	639 (771)	27.4 (32.0)	
14	水	ミルクパン(小4~6年生) パターロール(中) にくうどん ぎゅうにゅう スクランブルエッグ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ たまご ハム	ミルクパン うどん あぶら さとう ゼリー (バターロール)	にんじん しいたけ あおねぎ こまつな	676 (778)	30.0 (33.7)	
15	木	たこめし ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ えのきのすましじる もやしとほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう たこ ぎゅうにく あぶらあげ かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう こめこ むぎごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん オリーブゆ ごまあぶら	にんじん ごぼう もやし ほうれんそう たまねぎ えのきだけ あおねぎ	650 (740)	25.0 (28.8)	
16	金	ポークカレー ぎゅうにゅう オムレツ やさいのさっぱりいため	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ たまご ツナ	パン でんぷん あぶら さとう からあげこ アーモンド ケーキ ピー豆 ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト きやべつ しめじ とうもろこし	676 (818)	23.9 (28.2)	
19	月	げんりょうパン ぎゅうにゅう フライドチキン きやべつのアーモンドあえ ピーフンスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン でんぷん あぶら さとう からあげこ アーモンド ケーキ ピー豆 ごまあぶら	にんじん ほうれんそう きやべつ たまねぎ もやし しいたけ あおねぎ	662 (800)	26.8 (32.0)	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき にこじ にくだんごときのこのすましじる りんご	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ひらてん かまぼこ あぶらあげ とりにく	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんじん だいこん こんにやく しめじ エリンギ しいたけ あおねぎ たまねぎ	636 (756)	28.3 (31.6)	
21	水	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため こふきいも たまごとわかめのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とりにく わかめ	パン でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら いちごジャム	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおねぎ	637 (782)	29.0 (35.0)	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆうあんやき だいこんのそぼろに かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう さば ぶたミンチ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん	にんじん ゆず だいこん しょうが たまねぎ かぼちゃ あおねぎ	648 (748)	28.6 (31.3)	
						今月の平均	652 (773)	27.1 (31.2)

* 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~~~~~を入れています。

☆今月の献立より

9日(金)・・・食育の日献立

今月のテーマは、「かぜ予防の献立」です。
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Cを多く含む食材を使っています。
汁物は、体が温まる『かす汁』にしています。

19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(木)・・・冬至の献立

今年の冬至は22日(木)です。
冬至にちなんで「ゆず」を使った『さばの幽庵焼き』と
かぼちゃを使った『かぼちゃのみそ汁』にしています。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

寒い冬を元気に過ごすためのポイント

手洗い・うがいをする

しっかりと栄養をとる

十分な睡眠をとる

適度な運動をする

冬休みもこれらのことに
気をつけて元気に
過ごしましょう