

令和5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	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのいそかあげ だいのごもくに にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう ホキ あおのり だいのごもくに つくね かまぼこ あぶらあげ	ごはん てんぷらこ さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	658 (757)	28.4 (31.7)
4	月	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう ハムステーキ やさいのさっぱりいため クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハム ツナ とりにく	こめこパン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ	673 (777)	28.4 (31.0)
5	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも 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 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 もやし ほうれんそう	633 (741)	27.0 (30.4)
6	水	バターロール(小3~6年先中) ぎゅうにゅう しっぽくうどん ごぼうのマヨネーズソー りんご えだまめのフリッター(中)	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ (おきあみ)	バターロール うどん さとう さしきごま あぶら マヨネーズ (こむぎこ でんぷん こめこ)	にんじん だいこん しいたけ あおねぎ ごぼう きゃべつ りんご (えだまめ)	659 (768)	23.2 (26.6)
7	木	たこめし ぎゅうにゅう いわしのてりやき きりぼしだいこんのもの たまごとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう たこ いわし あぶらあげ ひらてん たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん ごぼう あおねぎ きりぼしだいこん えのきだけ	634 (744)	32.8 (37.1)
8	金	ごはん のむヨーグルト はるまき マーボーだいこん ちゅうかスープ	のむヨーグルト とりミンチ ぶたにく	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら はるまき あぶら こむぎこ こめこ	にんじん だいこん たまねぎ にんにく ほうさい しいたけ あおねぎ きゃべつ しょうが	655 (743)	15.4 (17.4)
11	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき わふうスパゲッティ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	パン さいとう こむぎこ さとう スパゲッティ オリーブゆ	にんじん レモン たまねぎ しめじ みずな きゃべつ にんにく セロリー	658 (811)	27.8 (33.0)
12	火	ポークカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうとハムのいためもの こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム スキムミルク こなチーズ いわし	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 ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	655 (776)	24.0 (27.2)
13	水	パン ぎゅうにゅう さわらのからあげこうみだれ ツナポテトサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう さわら ツナ ぶたにく	パン でんぷん さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん しろねぎ にんにく しょうが きゃべつ レタス たまねぎ	632 (756)	27.5 (31.3)
14	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう オムレツ おんやさいサラダ ドレッシング まめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン ウィナー だいのご いんげんまめ たまご	ごはん さとう オリーブゆ ドレッシング じゃがいも あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし トマト にんにく きゃべつ しょうが きゅうり セロリー ほうれんそう	640 (743)	23.3 (26.3)
15	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのさんみやき びしゅなべ だいこんのみそじる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう さば 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 ごま さとう	にんじん あおねぎ ほうさい たまねぎ しろねぎ だいこん こんにやく しめじ	631 (760)	30.2 (34.9)
18	月	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ たまごスープ こまつなとベーコンのソー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご とりにく とうふ	パン さとう でんぷん あぶら	にんじん こまつな きゃべつ とうもろこし たまねぎ チンゲンさい	636 (775)	29.0 (34.1)
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ポイルブロッコリー マヨネーズ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら さといも マヨネーズ さとう	にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー だいこん あおねぎ こんにやく	639 (747)	23.5 (27.5)
20	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう フライドチキン きゃべつのアーモンドあえ かぶのちゅうかスープ 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 からあげこ アーモンド さとう ごまあぶら ケーキ	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう かぶ しいたけ あおねぎ	641 (776)	26.1 (31.3)
21	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆうあんやき ひじきのいために かぼちゃのみそじる みかん	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ とりにく みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん こんにやく かぼちゃ たまねぎ あおねぎ ゆず みかん	639 (752)	28.3 (33.5)

* 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。

今月の平均	646 (762)	26.3 (30.2)
-------	--------------	----------------

☆今月の献立より

15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、ビタミンを多く含む食材を使っています。

20日(水)・・・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。

21日(木)・・・冬至の献立

今年の冬至は22日(金)です。
冬至にちなんでゆずを使った『さけの幽庵焼き』と
かぼちゃを使ったみそ汁の献立にしています。

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には
抵抗力を高めることが大切です。
バランスのよい食事をして、適度な
運動をし、十分な睡眠をとりましょう。
また、手洗いうがいをし、病原菌が
体の中に入らないようにしましょう。



お知らせ

3学期の給食開始は **1月10日(水)**の予定です。

冬に美味しい野菜を食べよう

冬が旬の野菜には、ビタミンやカロテンなどの
栄養が多く含まれており、かぜ予防に効果的です。
旬の野菜をしっかりとって、寒い冬を乗り切りましょう。

