



12月学校給食献立予定表 (小学校)

令和3年度

塩谷町立学校給食センター

日付	今日の給食のねらい	献立名(こんだてめい)		主な材料(※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)				栄養価								
		※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】たんぱく質・骨になる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる								
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)					
1群	2群	3群	4群	5群	6群											
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま									
1 水	ほっけについて知ろう	主食	ごはん					こめ		617						
		主菜	ほっけみりんぼし	ほっけ						26.3						
		副菜	切りほしだいこんのサラダ		にんじん	切りほしだいこん	キャベツ	えだまめ		和風ドレッシング	16.1					
		副菜	いもにじる	ぶた肉	にんじん	ごぼう	はくさい	ねぎ	しめじ	(こんにゃく)	里いも	さとう	1.4			
2 木	ミネストローネについて知ろう	主食	メンチカツサンド(☆ミルクパン)		牛乳			パン		601						
		主菜	(●メンチカツ・小袋ソース)	ぶた肉	とり肉	だいず		たまねぎ		パンこ	あぶら	24.4				
		副菜	(ごまキャベツ)				キャベツ				ごま	22.1				
		副菜	●ミネストローネ	ベーコン	だいず	にんじん	トマト	パセリ	たまねぎ	だいこん	セロリ	にんにく	じゃがいも	マカロニ	あぶら	2.5
3 金	ビタミンC足りていますか	主食	ハヤシライス(ごはん)					米		759						
		副菜	(☆ハヤシソース)	ぶた肉		にんじん	(トマトクチャップ)	たまねぎ	グリーンピース	しょうが	にんにく	マッシュルーム	(ルウ)	あぶら	24.4	
		主菜	〇オムレツ	たまご							でんぷん	あぶら	26.1			
		副菜	ポイルサラダ		にんじん	ブロッコリー	キャベツ	コーン				和風ドレッシング	2.6			
その他	アセロラゼリー					アセロラ		さとう								
6 月	鮭について知ろう	主食	ごはん					米		706						
		主菜	☆さけとチーズのカツ・小袋ソース	さけ	チーズ			たまねぎ		パンこ	あぶら	23.1				
		副菜	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ		さとう		ごま	21.3				
		副菜	●きりたんぼじる	とり肉	とうふ	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	しめじ	きりたんぼ	あぶら	2.0			
7 火	ひじきについて知ろう	主食	ごはん					米		640						
		主菜	●やきぎょうざ・ねぎソース	ぶた肉	とり肉	だいず		キャベツ	にら	ねぎ	しょうが	さとう	こむぎこ	ごまあぶら	ごま	22.1
		副菜	ひじきとツナのナムル	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり	もやし		さとう		ごまあぶら	18.8			
		副菜	春雨スープ	ぶた肉		にんじん	ほうれん草	たけのこ		春雨		ごまあぶら	2.1			
8 水	ぶりについて知ろう	主食	ごはん					米		650						
		主菜	ぶりフライ・小袋ソース	ぶり						パンこ	あぶら	24.1				
		副菜	こまつなのいそあえ		のり	こまつな	にんじん	もやし		さとう			20.5			
		副菜	●だいこんとあぶらあげのみそじる	とうふ	あぶらあげ	みそ		だいこん	かんぴょう	ねぎ			1.9			
9 木	ナンについて知ろう	主食	ナン					ナン		734						
		主菜	☆バターチキンカレー	とり肉	牛乳	スキムミルク	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが	マッシュルーム	さとう	(ルウ)	あぶら	バター	26.7
		副菜	●ポテトカップのやさいグラタン	とうにゅう	おから	にんじん	ほうれん草	たまねぎ	コーン		じゃがいも	米こ	ショートニング	あぶら	31.2	
		副菜	キャベツとハムのあますあえ	ハム			きゅうり	キャベツ		さとう			3.3			
その他	●みかんクレープ	とうにゅう			みかん		米こ	さとう	あぶら							
10 金	塩谷中学校リクエスト給食です	主食	わかめごはん		わかめ			米		726						
		主菜	●わふうハンバーグ	ぶた肉	とり肉	だいず		たまねぎ	にんにく	しょうが	だいこん	りんご	さとう		25.7	
		副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう	きゅうり	コーン			卵不使用ごまドレッシング	24.5			
		副菜	●けんちんじる	とうふ	みそ	にんじん	ごぼう	だいこん	はくさい	ねぎ	(こんにゃく)	里いも	あぶら	3.1		
13 月	12月13日は「ビタミンの日」	主食	ごはん					米		655						
		主菜	●なっとう	なっとう									27.6			
		副菜	〇インドに	ぶた肉	さつまあげ	うずらのたまご	にんじん	(トマトクチャップ)	たまねぎ	(こんにゃく)	じゃがいも	さとう	あぶら	19.1		
		副菜	●こまつなのみそじる	とうふ	あぶらあげ	みそ	こまつな						2.1			
14 火	白菜について知ろう	主食	ごはん					米		633						
		主菜	いわしごまみそに	いわし	みそ			さとう		ごま	25.7					
		副菜	はくさいのおひたし			にんじん	こまつな	はくさい				18.4				
		副菜	ピリからみそじる	ぶた肉	みそ	にんじん	だいこん	ねぎ	にんにく	しょうが	しいたけ	(こんにゃく)	里いも	あぶら	2.0	
15 水	姿勢よく食べよう	主食	ごはん					米		637						
		主菜	●ぶた肉とやさいのみそいため	ぶた肉		にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	にんにく	しょうが	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	24.3	
		副菜	わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし				ごま	ごまあぶら	21.1			
		副菜	●中かスープ	とうふ		にんじん	ねぎ	きくらげ			ごまあぶら	2.3				
16 木	ポタージュはスープの総称	主食	りんごパン					パン		657						
		主菜	●やさいにくだんご	とり肉	だいず	にんじん	(トマトクチャップ)	たまねぎ	えだまめ	くわい	さとう	油	ごま	25.4		
		副菜	グリーンサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり	キャベツ				卵不使用フレンチドレッシング	22.5			
		副菜	☆コーンポタージュ		牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	コーン		(ルウ)	(白いんげんまめ)	2.2			
17 金	海藻について知ろう	主食	ごはん					米		725						
		主菜	●ミートボールカレー	ぶた肉	とり肉	だいず	にんじん	(トマトクチャップ)	たまねぎ	しょうが	にんにく	じゃがいも	(ルウ)	(白いんげんまめ)	あぶら	21.9
		副菜	海そうサラダ		わかめ	こんぶ	ときかひり	にんじん	キャベツ	きゅうり		中華ドレッシング	20.1			
		その他	☆ヨーグルト		ヨーグルト								2.3			
20 月	豆腐について知ろう	主食	ごはん					米		692						
		主菜	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	キャベツ	こむぎこ	米こ	春雨	あぶら	22.0			
		副菜	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん	ピーマン	たけのこ	しょうが	にんにく			26.2			
		副菜	●とうふとにらのスープ	とうふ		にんじん	にら	ねぎ				1.9				
21 火	ヤーコンについて知ろう	主食	ごはん					米		659						
		主菜	さけのしおやき	さけ								30.1				
		副菜	ヤーコンのきんぴら	ぶた肉	さつまあげ	にんじん	(こんにゃく)	ヤーコン	さとう	あぶら	ごま	16.7				
		副菜	●なめことあおさのみそじる	とうふ	みそ	あおさのり	にんじん	ねぎ	なめこ				2.9			
その他	みかんゼリー				みかん		さとう									
22 水	冬至とかぼちゃ	主食	ごはん					米		636						
		主菜	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	しょうが			あぶら	26.0				
		副菜	もやしののりあえ		のり	にんじん	もやし				ナムルドレッシング	20.3				
		副菜	●かぼちゃのみそじる	あぶらあげ	みそ	かぼちゃ	こまつな	たまねぎ	ねぎ			2.0				
23 木	デザートセレクト給食です	主食	ロールパン					パン		655						
		主菜	とり肉のトマトソースがけ	とり肉		トマト	にんじん	ピーマン	たまねぎ	ズッキーニ	でんぷん	さとう	あぶら	30.6		
		副菜	ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ	きゅうり	コーン	レモン汁			28.1			
		副菜	やさしいスープ	ベーコン		にんじん	ほうれん草	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも			2.4			
		その他	デザート { ●チョコケーキ	とうにゅう					さとう	米こ	あぶら					
		その他	デザート { ●いちごケーキ	とうにゅう			いちご		さとう	米こ	あぶら					
その他	デザート { ワインゼリー						さとう									
24 金	冬休みの食事	主食	ごはん					米		695						
		主菜	☆ハンバーグたまねぎソース	ぶた肉	とり肉	だいず		たまねぎ	にんにく	しょうが	さとう	バター	25.5			
		副菜	☆ブロッコリーサラダ		チーズ	ブロッコリー	にんじん	キャベツ				20.6				
		副菜	コーンスープ	ベーコン			たまねぎ	コーン	マッシュルーム			2.4				

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・大根・ねぎ・白菜・ヤーコン

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未滿
今月の平均 エネルギー：671kcal たんぱく質：25.3g 脂質：21.9g 食塩相当量：2.3g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

栄養士 大島



給食のブログへはこちらから