

12月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい) ※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				【緑】ビタミン		【黄】エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			たんぱく質		たんぱく質		ビタミン		エネルギー		
			1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま			
1 木	大宮小学校のクリスマス給食です	主食 ☆オメロンパン						メロンパン		765	
		主菜 ☆〇のりのからあげ(2個)	とり肉 卵白			しょうが		さとう こむぎこ	あぶら	26.2	
		副菜 きゅうりのそくせきづけ			にんじん	キャベツ きゅうり			ごま	27.5	
		副菜 ☆コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ コーン		(白いんげんまめ)(ルー)	あぶら (生クリーム)	2.8	
2 金	ハムについて知ろう	主食 ごはん						米		732	
		主菜 ☆ポークカレー	ぶた肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく		じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら	24.4	
		副菜 ハムのマリネ	ハム			きゅうり だいこん			レモンドレッシング	22.4	
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						1.9	
5 月	さばについて知ろう	主食 ごはん						米		657	
		主菜 あげさばのねぎソースがけ	さば			ねぎ しょうが		てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	26.6	
		副菜 こまつなとキャベツのおひたし			小松菜 にんじん	キャベツ			ごま	21.0	
		副菜 ●とりだんごじる	とり肉 だいず みそ		にんじん	だいこん さい こほう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく		さとう	あぶら	2.4	
6 火	炭水化物について知ろう	主食 ごはん						米		661	
		主菜 ぶた肉のキムチいため	ぶた肉		にんじん いら	白さいキムチ もやし にんにく		さとう	ごまあぶら	27.9	
		副菜 ●春ぎくのツナあえ	ツナ		春ぎく ほうれん草	キャベツ			卵不使用マヨネーズ	23.6	
		副菜 ●とうじゅうじたてのやさしいじる	あぶらあげ とうじゅう 白みそ		にんじん	白さい こほう だいこん ねぎ (こんにゃく)		さつまいも		2.1	
7 水	たんぱく質について知ろう	主食 ごはん						米		661	
		主菜 ●マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん いら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ		さとう てんぷん	あぶら	26.0	
		副菜 ポークしゅうまい(2個)	ぶた肉			たまねぎ しょうが		こむぎこ パンこ てんぷん さとう		19.5	
		副菜 パンサンスー			にんじん	キャベツ		春雨 さとう	ごま ごまあぶら	2.3	
8 木	脂質について知ろう	主食 食パン・☆●チョコクリーム						食パン	(チョコクリーム)	656	
		主菜 ☆スペイン風オムレツ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ		じゃがいも さとう	あぶら	30.7	
		副菜 グリーンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン			和風ドレッシング	2.2	
		副菜 ●白さいと肉だんごのスープ	ベーコン とり肉 だいず		にんじん ほうれん草	白さい たまねぎ しょうが にんにく		春雨 さとう	あぶら		
9 金	無機質について知ろう	主食 ごはん						米		703	
		主菜 ●ハンバーグ・わふうおろしソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが にんにく 大こん りんご		さとう		25.8	
		副菜 ●ごぼうサラダ	みそ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン			卵不使用マヨネーズ ごま	25.7	
		副菜 ●けんちんじる	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん 白さい ねぎ (こんにゃく)		里いも	あぶら	2.1	
12 月	ビタミンについて知ろう	主食 ごはん						米		629	
		主菜 ●なっとう	なっとう							27.5	
		副菜 白さいとツナのあますあえ	ツナ		にんじん	白さい		さとう		16.8	
		副菜 ●おでん	さつまいも ちくわ がんもどき うすだまご	こんぶ	にんじん	だいこん (こんにゃく)		さとう		2.4	
13 火	12月13日は「ビタミンの日」	主食 三色どん(ごはん)						米		766	
		主菜 (●ぶた肉そぼろ)	ぶた肉 だいずミート		にんじん	しょうが		さとう	あぶら	30.1	
		主菜 (○きんしたまご)	たまご							23.9	
		副菜 (ほうれん草のおひたし)			ほうれん草				ごま	2.3	
		副菜 ●きりたんぼじる	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ こほう たもぎたけ		きりたんぼ	あぶら		
		その他 レモンゼリー				レモン		さとう			
14 水	いわしについて知ろう	主食 ごはん						米		613	
		主菜 いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう		24.1	
		副菜 しおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ だいこん			ごま	15.5	
		副菜 ☆どさんこじる	ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ コーン しょうが		じゃがいも	あぶら バター	2.1	
15 木	塩谷中学校のクリスマス給食です	主食 カレーうどん(うどん)						うどん		619	
		副菜 (カレーうどんのつゆ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ		(カレールー)	あぶら	21.5	
		主菜 ●やきぎょうざ(2個)	ぶた肉 とり肉 だいず		いら	キャベツ しょうが		こむぎこ		26.1	
		副菜 海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかひり	にんじん	キャベツ えだまめ			和風ドレッシング	2.6	
		その他 ☆お米のムース	卵黄	乳				米こ さとう			
16 金	ツナについて知ろう	主食 ごはん						米		654	
		主菜 ☆とり肉のクリームに	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム		(白いんげんまめ)(ルー)	バター (生クリーム)	21.6	
		副菜 ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ こんぶ とさかひり	にんじん	キャベツ コーン			和風ごまドレッシング	19.4	
		その他 アセロラゼリー				アセロラ		さとう		1.6	
19 月	ヤーコンについて知ろう	主食 ごはん・☆〇●のりたま						米 (ふりかけ)		616	
		主菜 ほっけぶんかほし	ほっけ							28.1	
		副菜 ヤーコンのきんぴら	ぶた肉 さつまいも		にんじん	(こんにゃく)		ヤーコン さとう	あぶら ごま	16.6	
		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	
20 火	身体を温めよう	主食 キンパ風手まきごはん(ごはん・のり)		のり				米		595	
		主菜 (やき肉)	ぶた肉			たまねぎ (しらたき)			あぶら	25.1	
		副菜 (たくあん入りナムル)			にんじん ほうれん草	もやし たくあん			ナムルドレッシング	18.1	
		副菜 ●とうふチゲスープ	とうふ みそ		にんじん いら	白さい ねぎ しいたけ				2.3	
21 水	色の濃い野菜を食べよう	主食 いか天どん(ごはん)						米		667	
		主菜 (いか天ぶら・天どんのたれ)	いか					こむぎこ さとう	あぶら	24.7	
		副菜 ほうれん草とツナののりあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		さとう	ごま	19.0	
		副菜 ●ゆばとわかめのみそじる	ゆば とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		2.5	
22 木	デザートの特給食です	主食 ロールパン						ロールパン		672	
		主菜 ●ハンバーグ・トマトソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ しょうが にんにく		さとう		25.7	
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり				29.0	
		副菜 ☆かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		(ルー)	バター	2.4	
		その他 デザート ●いちごケーキ	とうにゅう だいずこ			いちご		さとう 米こ	あぶら		
		その他 デザート ●チョコムース	とうにゅう					さとう	ショートニング		
23 金	冬休み中の食事について	主食 いっしょに食べたらオムライス(チキンライス)	とり肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ		米	あぶら	670	
		主菜 (〇オムレツ)	たまご					てんぷん	あぶら	23.4	
		副菜 ☆ブラウンシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく		じゃがいも (ルー)	バター	19.7	
										3.1	

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

栄養教諭 大島

【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未満
今月の平均 エネルギー：667kcal たんぱく質：25.6g 脂質：22.0g 食塩相当量：2.4g

※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。



給食のブログはこちらから