

12月学校給食献立予定表 (中学校)

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 ※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。	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おりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			主 体の 細 織 を 作 る			主 体の 調 子 を 整 え る			
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂	
1 木	大宮小学校のリンクエスト給食です	主食 ☆オメロンパン					メロンパン	901	
		主菜 ☆鶏の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが	砂糖 小麦粉	油	31.2
		副菜 きゅうりの即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	33.4
		副菜 ☆コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ コーン	(白いんげん豆) (ルー)	油 (生クリーム)	3.3
2 金	ハムについて知ろう	主食 ごはん					米	888	
		主菜 ☆ポークカレー	豚肉		にんじん (トマトグチャップ)	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) (白いんげん豆)	油	29.0
		副菜 ハムのマリネ	ハム			きゅうり 大根		レモンドレッシング	25.2
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.3
5 月	さばについて知ろう	主食 ごはん					米	812	
		主菜 揚げさばのねぎソースがけ	さば			ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	油 ごま油	31.8
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま	24.0
		副菜 ●とりだんご汁	鶏肉 大豆 味噌		にんじん	大根 白菜 ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	2.8
6 火	炭水化物について知ろう	主食 ごはん					米	813	
		主菜 豚肉のキムチ炒め	豚肉		にんじん にら	白菜キムチ もやし にんにく	砂糖	ごま油	32.9
		副菜 ●春菊のツナ和え	ツナ		春菊 ほうれん草	キャベツ		卵不使用マヨネーズ	26.9
		副菜 ●豆乳仕立ての野菜汁	油揚げ 豆乳 白みそ		にんじん	白菜 ごぼう 大根 ねぎ (こんにゃく)	さつまいも		2.5
7 水	たんぱく質について知ろう	主食 ごはん					米	896	
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	油	32.8
		副菜 ポークしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖		25.1
		副菜 ハンサンスー			にんじん	キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	2.8
		その他 ☆ココアアウエハース					小麦粉 砂糖	油	
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)	784	
		主菜 (2年生、4・5組) ☆ココア揚げパン					パン ミルクココア	油	31.9
		主菜 ☆スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	35.1
		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	2.7
9 金	無機質について知ろう	主食 ごはん					米	890	
		主菜 ●ハンバーグ・和風おろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	砂糖		32.1
		副菜 ●ごぼうサラダ	味噌		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	30.8
		副菜 ●けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)	里手	油	2.5
12 月	ビタミンについて知ろう	主食 ごはん					米	763	
		主菜 ●納豆	納豆						31.7
		副菜 白菜とツナの甘酢和え	ツナ		にんじん	白菜		砂糖	18.0
		副菜 ○●おでん	豆腐 こんにゃく とうもろこし 人参 昆布		にんじん	大根 (こんにゃく)		砂糖	2.8
13 火	12月13日は「ビタミンの日」	主食 三色丼(ごはん)					米	931	
		主菜 (●豚肉そぼろ)	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが	砂糖	油	35.6
		主菜 (○錦糸卵)	卵						27.3
		副菜 (ほうれん草のおひたし)			ほうれん草			ごま	2.7
		副菜 ●きりたんぼ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう たもぎたけ	きりたんぼ	油	
14 水	いわしについて知ろう	主食 ごはん					米	748	
		主菜 いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		27.7
		副菜 塩昆布和え		塩昆布		キャベツ 大根		ごま	17.1
		副菜 ☆どさんこ汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし ねぎ コーン しょうが	じゃがいも	油 バター	2.5
15 木	塩谷中学校のリンクエスト給食です	主食 米粉パン					米粉パン	901	
		主菜 カレーうどん(うどん)					うどん	32.0	
		副菜 (カレーうどんのつゆ)	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	(カレールー)	油	34.4
		主菜 ●焼きぎょうざ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ しょうが	小麦粉		3.6
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ 枝豆		和風ドレッシング	
16 金	ツナについて知ろう	主食 ごはん					米	807	
		主菜 ☆鶏肉のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	(白いんげん豆) (ルー)	バター (生クリーム)	25.9
		副菜 ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ コーン		和風ごまドレッシング	22.4
		その他 アセロラゼリー				アセロラ		砂糖	1.9
19 月	ヤーコンについて知ろう	主食 有機米ごはん・☆○●のりたま					米 (ふりかけ)	761	
		主菜 ほっけ文化干し	ほっけ						33.5
		副菜 ヤーコンのきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	(こんにゃく)	ヤーコン 砂糖	油 ごま	18.5
		副菜 ●なめことあおさの味噌汁	豆腐 味噌	あおさのり	にんじん	ねぎ なめこ			3.4
20 火	身体を温めよう	主食 キンパ風手巻きごはん(ごはん・のり)		のり			米	736	
		主菜 (焼肉)	豚肉			たまねぎ (しらたき)		油	29.9
		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	20.3
		副菜 ●豆腐チゲスープ	豆腐 味噌		にんじん にら	白菜 ねぎ しいたけ			2.8
21 水	色の濃い野菜を食べよう	主食 いか天丼(ごはん)					米	826	
		主菜 (いか天ぷら・天丼のたれ)	いか				小麦粉 砂糖	油	29.6
		副菜 ほうれん草とツナののり和え	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	21.9
		副菜 ●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		2.9
22 木	デザートセレクト給食です	主食 ロールパン					ロールパン	825	
		主菜 ●ハンバーグ・トマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖		31.2
		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			35.2
		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	2.9
		その他 セレクトデザート ●いちごケーキ	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 米粉	油	
		その他 ●チョコムース	豆乳				砂糖	ショートニング	
23 金	冬休み中の食事について	主食 いっしょに食べたからライス(チキンライス)	鶏肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ	米	油	857
		主菜 (オムレツ)	卵				でんぷん	油	29.0
		副菜 ☆ブラウンシチュー	豚肉		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	23.6
									3.8

【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・にら・トマト・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：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
今月の平均 エネルギー：832kcal たんぱく質：31.0g 脂質：25.8g 食塩相当量：2.8g

※実際の摂取量には個人差があります。



給食のプログラムはこちらから

栄養教諭 大島