

12月 学校給食献立予定表 (小学校)

令和5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)		【赤】たんぱく質				【緑】炭水化物				【黄】エネルギー		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		※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】炭水化物				【黄】エネルギー		
		【赤】たんぱく質		【緑】炭水化物		【黄】エネルギー		【青】ビタミン		【紫】ミネラル		【白】その他		
		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	色の濃い野菜	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 金	スパイスについて 知ろう	主食	ごはん					米					662	
		主菜	◇ポークカレー	ぶた肉		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						22.0	
		副菜	◇▲●海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン						15.5	
		その他	●メロンクリームソーダ風ゼリー	とうもろこし			メロン						2.1	
4 月	シルバー(魚)について 知ろう	主食	ごはん・◇☆○▲●のりたま	たまご	のり			米			ごま	611		
		主菜	シルバーのだしふうみやき	シルバー									26.9	
		副菜	千草あえ	ハム		ほうれん草	キャベツ もやし						15.9	
		副菜	●さつまじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	大こん ねぎ ごぼう (こんにゃく)						2.3	
5 火	筑前煮について 知ろう	主食	ごはん					米				653		
		主菜	●なっとう	なっとう									26.4	
		副菜	ちくぜんに	とり肉		にんじん	大こん ごぼう しいたけ (こんにゃく)						17.5	
		副菜	●かんぴょうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			かんぴょう たまねぎ ねぎ						2.2	
6 水	大根について 知ろう	主食	セルフぶたどん(ごはん)					米				637		
		主菜	(ぶたどんのぐ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ (しらたき)					25.7		
		副菜	大こんのあますあえ			にんじん	大こん						17.9	
		副菜	●とうふとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ		ねぎ						2.6	
7 木	こんにゃくについて 知ろう	主食	◇☆ミルクパン					ミルクパン				591		
		主菜	◇●てりやきチキンバーグ	とり肉 だいず			たまねぎ					24.9		
		副菜	●こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ (こんにゃく)					22.4		
		副菜	やさいとウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ						2.3	
8 金	タコライスについて 知ろう	主食	セルフタコライス(ごはん)					米				677		
		主菜	(●タコミート)	ぶた肉 だいずミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく					26.0		
		副菜	(☆チーズキャベツ)		チーズ		キャベツ					18.4		
		副菜	◇☆コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ コーン					2.0		
11 月	チャーハンについて 知ろう	主食	▲チャーハン風まぜごはん	ベーコン なた		にんじん	ねぎ しいたけ	米			ごまあぶら	690		
		主菜	◇春まき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ					22.4		
		副菜	▲●きくらげのちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	もやし きくらげ						28.7	
		その他											2.4	
12 火	さばについて 知ろう	主食	ごはん					米				626		
		主菜	▲あげさばのねぎソースがけ	さば			ねぎ						23.6	
		副菜	にらともやしのおひたし			にら	もやし						20.3	
		副菜	●えのきのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん 小まつな	大こん ねぎ えのきたけ						2.3	
13 水	12月13日は「ビタミンの日」	主食	三色どん(ごはん)					米				638		
		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					26.9		
		主菜	(○きんしたまご)	たまご									21.5	
		副菜	(▲おひたし)			ほうれん草	もやし						2.3	
14 木	にんじんについて 知ろう	主食	◇ナン					ナン				669		
		主菜	●キーマカレー	とり肉 だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが りんご					24.8		
		副菜	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう					28.4		
		その他	☆ヨーグルト		ヨーグルト								2.5	
15 金	クラムチャウダーについて 知ろう	主食	ごはん					米				679		
		主菜	●てりやきチキン	とり肉									25.5	
		副菜	▲もやしののりあえ		のり	にんじん	もやし きゅうり						20.6	
		副菜	◇☆みそクラムチャウダー	ベーコン あざり 白みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく グリンピース						2.3	
18 月	よくかんで食べよう	主食	ごはん・ぶりかけ	かつおぶし	わかめ ひじき			米				662		
		主菜	◇あじフライ・小袋ソース	あじ									23.2	
		副菜	からしあえ			にんじん 小まつな	キャベツ						15.8	
		副菜	◇すいとんじる	とり肉		にんじん ほうれん草	大こん ごぼう ねぎ						2.1	
19 火	もやしについて 知ろう	主食	ごはん					米				618		
		主菜	▲やき肉	ぶた肉			たまねぎ しょうが					26.3		
		副菜	▲わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし						20.0	
		副菜	●とうふとにらのスープ	とうふ なた		にんじん にら							2.4	
20 水	船生小学校のリエスト給食です	主食	ごはん					米				762		
		主菜	◇☆○とり肉のからあげ(2個)	とり肉 らんばく			しょうが						23.4	
		副菜	●ごぼうサラダ	みそ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン						28.2	
		副菜	ABCスープ	ベーコン		にんじん 小まつな	たまねぎ セロリ						1.9	
21 木	寒い日も牛乳を飲もう	主食	スバゲッティミートソース(ゆでスバゲッティ)					スバゲッティ				677		
		主菜	(◇☆●ミートソース)	ぶた肉 だいず		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ セロリ グリンピース にんにく					26.7		
		副菜	イタリアンサラダ			フロッキー にんじん パセリ	キャベツ レモンかじゅう					25.1		
		その他	ミルクココア										2.8	
22 金	冬至について 知ろう	主食	ごはん					米				700		
		主菜	◇●あげきょうざ(2個)・▲ねぎソースがけ	ぶた肉 とり肉 だいず			キャベツ にら たまねぎ ねぎ しょうが					24.3		
		副菜	ゆずかつおあえ		わかめ	ほうれん草	キャベツ もやし						20.5	
		副菜	◇●かぼちゃほうとうじる	とり肉 あぶらあげ 白みそ		にんじん かぼちゃ	ねぎ しいたけ						2.5	
25 月	冬休みの食生活	主食	ごはん					米				690		
		主菜	◇サーモンフライ・●卵不使用タルタルソース	さけ									22.6	
		副菜	●フロッキーサラダ			フロッキー にんじん	キャベツ きゅうり コーン						21.1	
		副菜	千切りやさいのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大こん						1.8	
その他	●クリスマスカップデザート	とうもろこし				いちごピューレ								

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・ねぎ

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もち

【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：661kcal たんぱく質：24.8g 脂質：21.0g 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。

給食のブログはこちらから

