

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) ※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・無機質・骨になる				【緑】体のちようしをととのえる		【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		無機質		ビタミン		炭水化物			脂質	
			1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	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 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			じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら	15.5		
		その他 ●メロンクリームソーダ風ゼリー	とうふ			メロン			さとう		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			さとう		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)			さつまいも	あぶら	2.3		
5 火	筑前煮について 知ろう	主食 ごはん							米		653		
		主菜 ●なつとう	なつとう								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)			里いも さとう	あぶら	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			じゃがいも		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)			さとう	あぶら	25.7		
		副菜 大こんのあまずあえ			にんじん	大こん			さとう		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			じゃがいも		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		パンこ さとう	ラード	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			じゃがいも		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			さとう	あぶら	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			じゃがいも (ルー)		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			こむぎこ 米こ 春雨	あぶら	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				ごまあぶら	28.7		
											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		さとう	あぶら ごまあぶら	23.6		
		副菜 いらともやしのおひたし			いら	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			さとう	あぶら	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				ごま	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			(ルー) (白いんげんまめ)	あぶら	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			さとう	オリーブオイル	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						さとう てんぷん		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				ごまあぶら	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			じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら (生クリーム)	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						パンこ こむぎこ	あぶら	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			すいとん		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			あぶら	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				ごま ごまあぶら	20.0		
		副菜 ●とうふとにらのスープ	とうふ なた		にんじん いら						2.4		
20 水	船生小学校のリエスト給食です	主食 ごはん									762		
		主菜 ◇☆○とり肉のからあげ(2個)	とり肉 らんばく				しょうが		さとう こむぎこ	あぶら	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				ごま 卵不使用マヨネーズ	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			じゃがいも ライスパスタ		1.9		
21 木	寒い日も牛乳を飲もう	主食 スパゲッティミートソース(ゆでスパゲッティ)							スパゲッティ		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			さとう (ルー)	あぶら	26.7		
		副菜 イタリアンサラダ			フロッキー にんじん パシル	キャベツ レモンかじゅう			さとう	オリーブオイル	25.1		
		その他 ミルメークココア							さとう		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 いら たまねぎ ねぎ しょうが		さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	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			ほうとう	あぶら	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						パンこ こむぎこ	あぶら (卵不使用タルタルソース)	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	とうふ				いちごピューレ			さとう					

【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

