

12月 学校給食献立予定表 (中学校)

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 ※ 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いません。)						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 金	スパイスについて 知ろう	主食 ごはん					米	810		
		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	26.1	
		副菜 ◇▲●海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	17.2	
		その他 ●メロンクリームソーダ風ゼリー	豆乳			メロン		砂糖	2.5	
4 月	シルバー(魚)について 知ろう	主食 ごはん・◇☆○▲●のりたま	卵	のり			米	ごま	756	
		主菜 シルバーのだし風味焼き	シルバー						32.1	
		副菜 干草和え	ハム		ほうれん草	キャベツ もやし		砂糖	17.9	
		副菜 ●さつま汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	大根 ねぎ ごぼう (こんにゃく)		さつまいも 油	2.7	
5 火	筑前煮について 知ろう	主食 ごはん					米		795	
		主菜 ●納豆	納豆						30.3	
		副菜 筑前煮	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう しいたけ (こんにゃく)		里芋 砂糖 油	19.0	
		副菜 ●かんぴょうの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌			かんぴょう たまねぎ ねぎ		じゃがいも	2.6	
6 水	大根について 知ろう	主食 セルフ豚丼(ごはん)					米		793	
		主菜 (豚丼の具)	豚肉		にんじん	たまねぎ しいたけ (しらたき)		砂糖 油	31.5	
		副菜 大根の甘酢和え			にんじん	大根		砂糖	20.6	
		副菜 ●豆腐とじゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		ねぎ		じゃがいも	3.1	
7 木	こんにゃくについて 知ろう	主食 ◇☆ミルクパン・☆●チルドチョコ					ミルクパン チルドチョコ		818	
		主菜 (2年生・4・5組)◇☆ココア揚げパン					パン (ミルクココア)	油	30.0	
		主菜 ◇●照焼チキンバーグ	鶏肉 大豆			たまねぎ		パン粉 砂糖	ラード	35.3
		副菜 ●こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ 枝豆 (こんにゃく)			2.8	
8 金	タコライスについて 知ろう	主菜 セルフタコライス(ごはん)					米		841	
		主菜 (●タコミート)	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく		砂糖 油	31.2	
		副菜 (☆チーズキャベツ)		チーズ		キャベツ			21.0	
		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)	2.4	
11 月	チャーハンについて 知ろう	主菜 ▲チャーハン風混ぜごはん	ベーコン なた		にんじん	ねぎ しいたけ	米	ごま油	909	
		主菜 ◇春巻(2個)	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油	27.6	
		副菜 ▲●きくらげの中華スープ	豚肉 豆腐		にんじん	もやし きくらげ		ごま油	38.6	
									3.0	
12 火	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		砂糖 油 ごま油	30.1	
		副菜 にらともやしのおひたし			にら	もやし			25.8	
		副菜 ●えのきの味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん 小松菜	大根 ねぎ えのきたけ			2.9	
13 水	12月13日は「ビタミンの日」	主食 三色丼(ごはん)					米		787	
		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	31.9	
		主菜 (○錦糸卵)	卵						24.4	
		副菜 (▲おひたし)			ほうれん草	もやし		ごま	2.8	
14 木	にんじんについて 知ろう	主食 ◇ナン					ナン		805	
		主菜 ●キーマカレー	鶏肉 大豆		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) (白いんげん豆)	油	29.3	
		副菜 にんじんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		砂糖	オリブオイル	33.5
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					3.2	
15 金	クラムチャウダーについて 知ろう	主食 ごはん					米		836	
		主菜 ●照焼チキン	鶏肉					砂糖 でんぷん	30.1	
		副菜 ▲もやしののり和え		のり	にんじん	もやし きゅうり		ごま ごま油	23.2	
		副菜 ◇☆味噌クラムチャウダー	ベーコン あさり 白味噌	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) (白いんげん豆)	油 (生クリーム)	2.8	
18 月	よくかんで食べよう	主食 ごはん・ふりかけ	かつおぶし	わかめ ひじき			米		819	
		主菜 ◇あじフライ・小袋ソース	あじ					パン粉 小麦粉	油	27.6
		副菜 からし和え			にんじん 小松菜	キャベツ			17.8	
		副菜 ◇すいとん汁	鶏肉		にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ		すいとん	2.4	
19 火	もやしについて 知ろう	主食 ごはん					米		768	
		主菜 ▲焼き肉	豚肉			たまねぎ しょうが		油	31.6	
		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 ごま油	23.0	
		副菜 ●豆腐とにらのスープ	豆腐 なた		にんじん にら				2.8	
20 水	船生小学校のリクエスト給食です	主食 ごはん					米		963	
		主菜 ◇☆○鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが		砂糖 小麦粉	油	29.4
		副菜 ●ごぼうサラダ	味噌		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	34.5	
		副菜 ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ セロリ		じゃがいも ライスパスタ	2.4	
21 木	寒い日も牛乳を飲もう	主菜 スパゲッティミートソース(ゆでスパゲッティ)						米粉 砂糖		840
		主菜 (◇☆●ミートソース)	豚肉 大豆		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		砂糖 (ルー)	油	32.9
		副菜 イタリアンサラダ			ブロッコリー にんじん パツル	キャベツ レモン果汁		砂糖	オリブオイル	29.4
		その他 ミルメークココア						砂糖	3.4	
22 金	冬至について 知ろう	主食 ごはん					米		904	
		主菜 ◇●揚げ餃子(3個)・▲ねぎソースがけ	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ にら たまねぎ ねぎ しょうが		砂糖 小麦粉	ごま 油 ごま油	29.9
		副菜 ゆずかつお和え		わかめ	ほうれん草	キャベツ もやし			25.7	
		副菜 ◇●かぼちゃほうとう汁	鶏肉 油揚げ 白みそ		にんじん かぼちゃ	ねぎ しいたけ		ほうとう	油	3.1
25 月	冬休みの食生活	主食 ごはん					米		834	
		主菜 ◇サーモンフライ・●卵不使用タルタルソース	鮭					パン粉 小麦粉	油 (卵不使用タルタルソース)	26.7
		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 コーン			23.2	
		副菜 千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大根			2.1	
		その他 ●クリスマスカップデザート	豆乳				いちごビュレ	砂糖		

【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：829kcal たんぱく質：29.9g 脂質：25.3g 食塩相当量：2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから▶

