



12月給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場 (小学校)

日付	こんだてめい ※ 毎日牛乳(200ml)がです。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなざいりょう (※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 1食1食あたり たんぱく質 脂質 エネルギー	
		【赤】体をつくるものになる			【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	牛乳	ビタミン		炭水化物		脂質
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海藻	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 米・パン・いも・砂糖		6群 油・バター・ごま
1 金	じゃこチーズトースト あつやきたまご 和風ポトフ お米のパパロア		脱脂粉乳 ちりめんじゃこ チーズ	パセリ			小麦 砂糖	ショートニング ドレッシング	611
4 月	セルフぶたどん(ごはん) (ぶたどんの具) にらともやしのキムチあえ 大根のみそ汁	ぶた肉		にんじん にら にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが		でん粉 砂糖	サラダ油	23.9
5 火	きなこあげパン ツナサラダ マカロニのクリームに	きなこ ツナ とり肉	脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり		小麦 砂糖	ショートニング サラダ油	572
6 水	セルフ三色どん(ごはん) (肉そぼろ) (いりたまご) (ほうれん草のごまあえ) トックいりわかめスープ	ぶた肉 大豆		ほうれん草	しょうが		米 砂糖	サラダ油	25.4
7 木	ごはん ハムマリネサラダ ポークカレー 県産ヨーグルト	ポロニアム ぶた肉		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ			ドレッシング	20.3
8 金	セルフすき焼き風うどん(うどん) (すき焼き風うどん汁) メンチカツ かまぼこサラダ	ぶた肉 とうろ ぶた肉 とり肉 かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ しいたけ		うどん	サラダ油	20.6
11 月	セルフ五目ごはん(ごはん) (五目ごはんの具) きびなごのかりかりフライ② なめことあおさのみそ汁	とり肉 油あげ きびなご とうろ みそ		にんじん	しいたけ かんぴょう ごぼう たけのこ 枝豆		米 砂糖	ショートニング サラダ油	618
12 火	食パン みかんジャム こまつな和風スパゲティ ガーリックチキン ポテトサラダ		脱脂粉乳		たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく		小麦 砂糖	ショートニング ジャム	692
13 水	ごはん さばのたつたあげ やき肉いため はくさいのみそ汁	さば ぶた肉 とうろ 油あげ みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ りんご しょうが にんにく		米 でん粉 米こ	サラダ油 ごま油	28.4
14 木	ごはん ツナ海そうサラダ マーボー豆腐 みかんゼリーあえ	ツナ ぶた肉 とうろ みそ	わかめ	にんじん	もやし		砂糖	でん粉 ごま油	27.3
15 金	セルフフィッシュサンド(パン) (サーモンフライ・ソース) (キャベツのマヨネーズあえ) ポルシチ風トマトにこみ		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	592
18 月	ごはん 納豆 筑前煮(ちくぜんに) たまねぎのみそ汁	大豆 とり肉 とうろ 油あげ みそ		にんじん	たいこん ごぼう しいたけ こんにゃく		米	砂糖 さといも サラダ油	607
19 火	コッペパン とちおとめいちごジャム チリコンカン グリーンサラダ はくさいのクリームスープ		脱脂粉乳		たまねぎ にんにく		小麦 砂糖	ショートニング ジャム	653
20 水	ごはん ユーリンチー ツナひじきナムル わんだんスープ	とり肉 ツナ ぶた肉 なた		にんじん	しょうが にんにく ねぎ		でん粉 砂糖	サラダ油	26.3
21 木	むぎごはん ひき肉と豆のカレー インド風になんじんサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉 大豆 レンズ豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが		米 おおむぎ	サラダ油	659
22 金	食パン チョコクリーム チキンチーズやき ゆずかつおあえ かぼちゃのほうとう		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	616

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 (12月の平均) エネルギー：650kcal たんぱく質：26.4g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.0g
 エネルギー：639kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.1g 食塩相当量：2.4g

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。