

12月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※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。 ※牛乳は毎日出ます。	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のでご注意ください)						栄養価 1食分 - kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)						
		【赤】体をつくるものになる		【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								
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま							
1 水	ごはん					こめ		647						
	あげぎョーザのねぎソース	とりにく	ぶたにく		にら	ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ		21.9						
	もやしのナムル				ほうれんそう	もやし		22.1						
	とうふチゲスープ	とうふ	みそ	ぶたにく	にんじん	にら	はくさい しいたけ ねぎ		2.2					
2 木	ごはん					こめ		658						
	なっとう	なっとう						25.1						
	インドに	ぶたにく	うずらたまご		にんじん	たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	16.7					
	こまつなのみそしる	みそ			こまつな	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	2.1					
3 金	ピザドック	ワインナー	だっしふんにゅう	チーズ	ピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう	ショートニング	638					
	はなやさいとパスタのサラダ				ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー コーン	マカロニ	ごまあぶら	26.3					
	クラムチャウダー	あさり	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	22.6					
	みかんゼリー					みかん	さとう		2.8					
6 月	ぶたねぎしおどん (ごはん)					こめ		705						
	(ぶたねぎしおどんのぐ)	ぶたにく				もやし ねぎ にんにく レモン	さとう	ごま	23.4					
	ぎョーザスープ	ぶたにく			にんじん	チンゲンサイ	しいたけ ねぎ しょうが	こむぎこ	ごまあぶら	23.3				
	フルーツとうにゅうプリン	とうにゅう				みかん	さとう		1.8					
7 火	キムチうどん (うどん)					うどん		620						
	(キムチスープ)	ぶたにく			にんじん	にら	ねぎ えのきだけ だいこん		あぶら	23.6				
	ひじきとまめのサラダ	いんげんまめ	ひじき	チーズ	ブロッコリー	にんじん	えだまめ キャベツ		ドレッシング	26.4				
	アメリカンドック	フランクフルト					こむぎこ さとう	あぶら	3.1					
8 水	ごはん					こめ		681						
	いわしのおかか	いわし	かつおぶし				さとう		26.1					
	かんぴょうのごまあえ					ほうれんそう	かんぴょう	キャベツ	さとう	ごま	16.1			
	すいとんじる	ぶたにく			にんじん	こまつな	だいこん	はくさい	ごぼう	ねぎ	こむぎこ		1.7	
9 木	わかめごはん					こめ		649						
	ポークコロケ	ぶたにく				たまねぎ	じゃがいも	パンこ	あぶら	21.4				
	ゆかりあえ				にんじん	キャベツ	もやし	えだまめ		19.9				
	にらたまスープ	とうふ	たまご		にら		ねぎ	しいたけ		でんぷん		3.6		
10 金	あっぶるパン					りんご	こむぎこ さとう	ショートニング	マーガリン	644				
	にくだんご	ぶたにく	とりにく			たまねぎ	しょうが	さとう		23.5				
	ポテトサラダ	ハム			にんじん	きゅうり	たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	25.8				
	コーンスープ	ベーコン			にんじん	アスパラガス	たまねぎ	コーン	マッシュルーム	キャベツ	3.7			
13 月	おさかなどん (ごはん)					こめ		640						
	(おさかなどんのぐ)	さば			にんじん	ごぼう	こんにゃく	えだまめ	しょうが	さとう	ごまあぶら	25.1		
	たくあんあえ	かつおぶし			にんじん		たくあん	きゅうり		ごま	16.9			
	どさんこじる	ぶたにく	みそ		にんじん		きゅうり	たまねぎ	もやし	しょうが	にんにく	じゃがいも	ごまあぶら	2.8
14 火	ちゃんぼんめん (めん)						ちゅうかめん			642				
	(ちゃんぼんスープ)	フルト	いゆ	ぶたにく	うずらたまご	にんじん		はくさい	ねぎ	たけのこ	もやし	きくらげ	ごまあぶら	26.4
	こまつなのマスタードあえ	ツナ				こまつな	キャベツ						21.0	
	スイートポテト	たまご						さつまいも	さとう	マーガリン		1.6		
15 水	ごはん					こめ		706						
	あっぶるカレー	ぶたにく			にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	りんご	じゃがいも	バター	20.5		
	かいそうサラダ				わかめ	にんじん	キャベツ	コーン	こんにゃく			18.4		
	とちおとめヨーグルト				ヨーグルト		いちご					2.7		
16 木	ごもくごはん (ごはん)					こめ		661						
	(ごもくごはんのぐ)	あぶらあげ			にんじん	ごぼう	かんぴょう	しいたけ	しめじ	さとう	あぶら	24.2		
	あつやきたまご	たまご						さとう				20.2		
	ピリからみそしる	ぶたにく	みそ		にんじん		だいこん	ねぎ	こんにゃく	にんにく	しょうが	バター	2.6	
17 金	フィッシュバーガー (パン)				だっしふんにゅう		こむぎこ	さとう	ショートニング	655				
	(しろみぎかなフライ)	ホキ					こむぎこ	パンこ	あぶら	30.7				
	イタリアンサラダ				チーズ	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		ドレッシング	22.3			
	マカロニのクリームに	とりにく	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	マッシュルーム	グリーンピース	マカロニ	あぶら	3.1		
20 月	ごはん					こめ		676						
	ぶりのさいきょうやき	ぶり	みそ				さとう		あぶら	29.8				
	いそあえ				のり	こまつな	にんじん	キャベツ			18.9			
	にくみおでん	はんぺん	うずらたまご	たご	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく		さといも		2.3		
21 火	パンプキンパン				だっしふんにゅう	かぼちゃ	こむぎこ	さとう	ショートニング	638				
	チキンチーズやき	とりにく			チーズ	あかピーマン	パセリ	パンこ		28.5				
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ			ブロッコリー	コーン			ごまあぶら	22.2				
	わふうきのコスパゲティ	ベーコン			にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	まいたけ	しめじ	しいたけ	マッシュルーム	スパゲティ	あぶら	2.3
22 水	ごはん					こめ		652						
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく				たまねぎ	しょうが		あぶら	24.8				
	ほうれんそうとごぼうのサラダ					ほうれんそう	にんじん	ごぼう		ごま	ドレッシング	21.2		
	のっぺいじる【矢高レシピ】	とうふ			にんじん		だいこん	ねぎ	しいたけ	さといも	でんぷん		1.8	
23 木	ごはん					こめ		712						
	にくシューマイ	ぶたにく				たまねぎ	しょうが	こむぎこ		30.5				
	マーボーとうふ	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	にら	ねぎ	しょうが	にんにく	しいたけ	ごまあぶら	23.1		
	はるさめのちゅうかあえ				にんじん		キャベツ	もやし	きゅうり	はるさめ	さとう	ごまあぶら	2.3	
24 金	こめこパン				だっしふんにゅう		こめこ	こむぎこ	さとう	ショートニング	693			
	オムレツ	たまご									29.6			
	ハムのマリネサラダ	ハム				キャベツ	たまねぎ	きゅうり		ドレッシング	33.9			
	ごちそうビーフシチュー	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん		たまねぎ	マッシュルーム	グリーンピース		あぶら	3.3			
	セレクトデザート (1つえらびます)													
	(いちごのケーキ)	たまご			にゅうせいひん		いちご	こむぎこ	さとう					
(チョコレートケーキ)	たまご			にゅうせいひん			こむぎこ	さとう						
(こめこのカップケーキ)	とうにゅう					いちご	こめこ	さとう						

【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：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
 今月の平均 エネルギー：662kcal たんぱく質：25.6g 脂質：21.7g 食塩相当量：2.5g

※記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

※12月24日(金)のセレクトデザートは、いちごのケーキ、チョコレートケーキ、米粉のカップケーキの中から1つ選びます。
 デザートの栄養価は上記に含まれていません。

- ・いちごのケーキ (エネルギー 90kcal、たんぱく質1.3g、脂肪5.3g、塩分0.1g)
- ・チョコレートケーキ (エネルギー 88kcal、たんぱく質1.5g、脂肪4.7g、塩分0.1g)
- ・米粉のカップケーキ (エネルギー 92kcal、たんぱく質1.4g、脂肪4.0g、塩分0.1g)

