



令和6年 12月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名		牛乳	お も な 材 料 と そ の 働 き			一 口 メ モ	エネ ル ギ ー	
				血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
								カルシウム	食塩相当量
2月	ごはん とりみそやき きまいひにHOTしようがとんじる	ミルメーク はなやさいりため	○	とりにく おしゃべりみそ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ウインナー ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さといも あぶら ミルメーク	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	今日の献立は、職業体験に来てくれた八日市場第二中学校の石田夏基さん、磯部功英さん、小林尊さんが考えました。	618kcal 27.3g 376mg	脂 質 20.3g 2.3g
ネーミングにもこだわった『体ぽかぽか給食』旬の食材と温かい食べ物をたっぷりいれました。しっかり食べてHOTしましょう♪									
3火	げんまいりごはん ししやもパリパリあげ ちゅうかどんのぐ	あんにんどうふ	○	ししやも ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい でんぶん ぎょうざのかわ あぶら さとう あんにんどうふ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン はくさい ねぎ チンゲンサイ みかん おうとう パイン	まるで、○○○サウルス？！ カレー風味のししやもをバリバリ食べてカルシウム補給しよう！！ 	670kcal 29.2g 429mg	脂 質 20.2g 2.1g
4水	テーブルロールパン ハンバーグ ひよこまめスープ	キャラメルクリーム コールスロー	○	だいいず ぶたにく スキムミルク たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ ごま さとう ひよこまめ マカロニ ドレッシング キャラメルクリーム	たまねぎ しょうが りんご にんじん セロリー しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン	 12月	629kcal 26.3g 562mg	脂 質 27.0g 2.6g
5木	キラリもちむぎいりごはん ポークハヤシ ツナサラダ	スティックドーナツ	ジ ョ ア	ぶたにく ツナ ジョア	こめ キラリもちむぎ あぶら ドーナツ デミグラスソース ハヤシルウ なまクリーム ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ トマト キャベツ もやし きゅうり あかピーマン		611kcal 21.7g 681mg	脂 質 17.0g 1.8g
6金	ごはん【ゆきまい】 いかレモンソース なめこのみそしる	ミニみかんゼリー にくじゃがに	○	いか とうふ みそ わかめ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも みかんゼリー	レモン にんじん だいこん なめこ ねぎ しいたけ たまねぎ こんにやく いんげん	★地産地消デー★ 今日の献立は、職業体験に来てくれた野栄中学校の押尾玲那さん、寺田姫菜さんが考えました。	643kcal 27.5g 385mg	脂 質 18.4g 2.3g
みんなが元気に過ごせるようにと考えた献立は人気メニューがそろいました。有機米もプラスして、勇気りんりん『元気100倍給食！』									
9月	ごはん さけのマヨネーズやき はくさいのしょうがじる	ミルメーク ぶたにくのスタミナいため	○	さけ みそ とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら でんぶん ミルメーク	たまねぎ にんじん しめじ はくさい こまつな しょうが もやし きくらげ にんにく ピーマン にら	しょうがの辛み成分「ショウガオール」は、しょうがを加熱したり、乾燥させると作られます。ショウガオールには体を温める効果があり、寒い季節にすすんで摂りたいですね。	670kcal 31.9g 344mg	脂 質 25.5g 2.1g
10火	ごはん とりのからあげ ふゆやさいのみそしる	かみかみにぼし さといものそぼろに	○	とりにく えいようだし とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう にぼし	こめ ごま でんぶん あぶら さといも さとう	しょうが にんじん かぶ だいこん えのき ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ こんにやく いんげん	かぶや大根、白菜などの冬野菜は寒さに耐えて、甘味やうま味をたくわえます。	665kcal 27.5g 457mg	脂 質 25.3g 2.1g
11水	はいがパン ブーティン(フライドポテト:グレイビーソース・チーズかけ) サーモンチャウダー	アーモンドサラダ メープルジャム	ジ ョ ア	チーズ ベーコン さけ ぎゅうにゅう ジョア	パン あぶら アーモンド じゃがいも ベンジャメルソース ドレッシング メープルジャム	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン	オリパラ開催地まで イッテ給! 12月はカナダ 	699kcal 21.1g 348mg	脂 質 30.8g 2.2g
12木	ごはん にくしゅうまい② トックいりスープ	ヨーグルト ナムル	○	しゅうまい とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ごまあぶら トック ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ あかピーマン にら	韓国料理で定番のナムルは、もやしなどの野菜や山菜などを塩ゆでして、調味料をごま油で和えたものです。ごま油の香りが食欲をさそいます。	653kcal 24.9g 507mg	脂 質 18.4g 1.9g
13金	キラリもちむぎいりごはん ポークカレー ブロッコリーソテー	みかん	○	ぶたにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ あかピーマン ブロッコリー みかん	食器・食具は やさしく、ていねいに あつかいましょう。 	628kcal 22.5g 298mg	脂 質 19.0g 1.9g
16月	ごはん さばみそに どさんこじる	ぶたにくとだいこんのキムチに	○	さばみそに ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな だいこん はくさいキムチ ねぎ	キムチは、韓国の伝統的な辛い漬物です。煮物の大根には甘味があるので、キムチの辛さがおさえられ、食べやすくなります。	649mg 28.7g 318mg	脂 質 22.7g 2.3g
17火	キラリもちむぎいりごはん とうふナゲット② ぶたどんのぐ	マヨおひたし	○	とうふナゲット ぶたにく ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ さとう ごま ドレッシング	ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ えのき グリンピース こまつな もやし にんじん	成長期はカルシウムが特に必要になります。牛乳や乳製品は、カルシウムが豊富なだけでなく吸収がよいという特徴があります。	695kcal 30.3g 356mg	脂 質 27.1g 2.4g
18水	きなこあげパン ポークビーンズ ペンネソテー	ウエハース	○	きなこ ぶたにく だいいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ペンネ じゃがいも しろういげんまめ なまクリーム ウエハース	にんにく たまねぎ にんじん トマト たまねぎ コーン しめじ ピーマン パセリ	ポークビーンズは、豚肉と大豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。	668kcal 24.4g 637mg	脂 質 30.4g 2.1g
19木	チキンライス とろとろたまご ポトフ	チョコレートケーキ チーズサラダ ケチャップ	○	たまご とりにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ ドレッシング チョコケーキ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ かぶ カリフラワー コーン トマト ブロッコリー あかピーマン きゅうり	手作りオムライスに挑戦♪ ①チキンライスの上にたまごをかける ②ケチャップでデコレーションABC☆☆ ③MYオムライスの完成！	622kcal 22.1g 403mg	脂 質 24.6g 2.8g
20金	ごはん かぼちゃとひきにくのフライ ちゃんこじる	シュークリーム ひじきに	ジ ョ ア	かぼちゃとひきにくのフライ かまぼこ にくだんご とうふ あぶらあげ とりにく ひじき さつまあげ ジョア	こめ あぶら さとう シュークリーム	にんじん だいこん はくさい えのき ねぎ ごぼう れんこん えだまめ	★冬至給食★ 明日は「冬至」、一年で一番夜が長い日です。かぼちゃの黄色が魔よけの色とされ、冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願います。	643kcal 21.5g 791mg	脂 質 16.8g 2.2g

＊誤えん・ちっ息事故防止のため特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21～32g
脂 質	14～21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

よくかんで食べるようにしましょう。

＊栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

＊おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

＊米は、市内産を使用します。

＊ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

＊材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.7g
脂 質	22.9g
カルシウム	459mg
食塩相当量	2.2g

＊12月分の給食費の引き落としは、12月26日(木)です。口座の確認をお願いします。

1月予定献立表

8水	チョコチップパン とりささみのレモンバジルあげ クラムチャウダー	マカロニサラダ	ジ ョ ア	とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう ジョア	パン でんぶん あぶら ベンジャメルソース しろういげんまめ じゃがいも マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	1月は8日から給食開始です！ あらかじめ予定献立をお知らせします。 ※献立が変更となる場合があります。
----	--	---------	-------------	--------------------------------	--	---	---

