



令和4年 12月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネ ギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	木	麦ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース みそけんちん汁 ポイルキャベツ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	タルタルソース あぶら ごまあぶら	685 822	31.7 38.6	23.7 27.2	2.5 3.1
2	金	ロールパン	牛乳	ちりめん入り和風スパゲティ スペイン風オムレツ そえ野菜 ケチャップ	ベーコン アンサンブルエッ グ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ほうれんそう	にんにくたまねぎ エリンギ キャベツ コーン	ロールパン スパゲッティ	あぶら バター	581 732	22.0 26.7	24.7 29.9	2.4 3.2
5	月	わかめ ごはん	牛乳	豚肉と大根のみそ煮 はるさめのすのもの	ぶたにく さつまあげ みそ チキンハム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが きゅうり キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも さとう マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	610 739	23.0 27.6	17.1 20.0	3.0 3.8
6	火	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼 さわりにわん りんご	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ りんご	こめ こんにやく	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	651 779	27.3 31.7	23.7 27.9	1.7 2.3
7	水	三色丼	牛乳	わかめのみそ汁	とりひきにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	605 733	26.2 31.7	19.1 22.6	2.8 3.6
8	木	ごはん	牛乳	豆腐と白菜の中華煮 ちくわのいそべ揚げ こんぶあえ	とうふ ぶたにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	636 778	25.3 30.3	20.7 24.4	2.1 2.6
9	金	麦ごはん ふくじんづけ	牛乳	カレーライス フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう ヨーグルト	にんじん	にんにくしょうが た まねぎ グリンピース パイン ももかん み かん パナナ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	704 858	23.1 27.6	19.5 23.1	2.6 3.3
12	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	いわしのおかか煮 そくせきづけ とんじる	いわしのおかか に ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ こんにやく ごま	あぶら	612 708	26.5 29.4	20.5 22.0	2.5 2.9
13	火	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん ほうれんそうのごまあえ	とりにく うずらたま ご やきとうふ ちくわ みそ さつ まあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん ゆず キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さといも さとう	ごま	581 701	22.4 26.2	16.2 19.1	2.3 3.0
14	水	キムタク ごはん	牛乳	豆乳クリームコロッケ ポイルキャベツ ソース 海鮮ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさいキムチ しろねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ 海鮮風ワンタン	ごまあぶら ごま あぶら	609 736	20.6 24.1	20.7 24.4	3.3 4.3
15	木	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ ほうれんそうのナムル	あつあげ ぶたひきにく かんそうだいず みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが た まねぎ はくさい ほ ししいたけ グリン ピース もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	622 754	27.1 33.5	21.0 25.2	2.1 2.8
16	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン ツナサラダ	ぎゅうぶたひきに く だいず ミック スピーズ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	にんにくたまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ハーフマヨ ネーズ	642 783	29.5 36.2	28.9 34.0	2.7 3.3
19	月	ごはん	牛乳	マーボーだいこん えびシューマイ はれひめ	ぶたひきにく かんそうだいず みそ えびシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが 白ねぎ だいこん た まねぎ ほししいた け えだまめ はれ ひめ	こめ マロニー さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	640 784	24.0 29.2	19.4 23.0	2.3 3.0
20	火	麦ごはん	牛乳	いかのかりんあげ ほうれんそうのおひたし のっぺいじる	いか とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぶん さといも	あぶら	586 708	25.9 31.3	18.7 22.1	2.1 2.6
21	水	カレー ピラフ	牛乳	もみの木型ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ クリスマスカップデザート	チキンハム ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも いちごのムース	バター あぶら ドレッシング	647 761	20.6 25.3	22.1 26.2	3.0 3.8
22	木	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ならあえ	とりぶたひきにく かんそうだいず さつまあげ あつ あげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ だいこん れんこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	654 798	25.2 30.4	18.8 22.0	2.0 2.5
23	金	他人丼	牛乳	だいこんサラダ	ぶたにく かまぼこ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら	592 712	24.9 29.9	19.1 22.6	2.0 2.5

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
---	---	---

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。

今月の地産地消

米・しょうが・だいこん・はくさい・ブロッコリー
ほうれんそう・ゆず酢



「冬至」にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。22日冬至の給食献立は、かぼちゃのそぼろ煮です。栄養とすいみんをしっかりをとって元気に冬休みを迎えたいですね。

