

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

\*\*\*\*\*

令和3年 12月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	水	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 ひじきの炒め煮	牛乳、いわし、鶏肉、油揚げ、 大豆、ひじき	こんにやく、れんこん、にんじん、 たけのこ	ごはん、油、さとう	596kcal 29.2g 13.7g
2	木	ごはん	"	豆腐とえびのチリソース煮 ごぼうサラダ	牛乳、えび、豆腐、ひじき、 チキンハム	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、 ごぼう、キャベツ、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、ごま、 ドレッシング	638kcal 27.4g 19.2g
3	金	ごはん	"	さつまいもといかの照り煮 だいごんのみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、豆腐、 わかめ、みそ、鶏肉	しょうが、だいごん、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	ごはん、さつまいも、 油、さとう、ごま	642kcal 22.5g 16.8g
6	月	米粉ココアパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 チキンハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、キャベツ、とうもろこし、 枝豆	米粉ココアパン、油、 マカロニ、ドレッシング	711kcal 31.3g 22.0g
7	火	ピビンバ	"	中華スープ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、 豆腐、わかめ	もやし、しいたけ、にんじん、 チンゲンサイ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、とうもろこし	ごはん、ごま油、さとう、 ごま	622kcal 25.5g 21.3g
8	水	ごはん	"	鶏肉とこんにやくのみそ煮 大豆とちりめんの揚げ煮	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、 大豆、ちりめん、味付けのり	しょうが、れんこん、こんにやく、 たけのこ、たまねぎ、にんじん	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、ごま	664kcal 31.0g 19.0g
9	木	ごはん	"	具だくさんの卵焼き 切り干し大根の煮物	牛乳、卵、鶏肉、さつまあげ	こんにやく、切り干し大根、にんじん、 さやいんげん	ごはん、油、さとう、 じゃがいも	587kcal 26.3g 13.5g
10	金	ごはん	"	たちうフライ ポイルブロッコリー ふしめん汁、卵不使用マヨネーズ	牛乳、たちうお、鶏肉、わかめ	ブロッコリー、だいごん、にんじん、 はくさい	ごはん、油、ふしめん、 マヨネーズ	667kcal 26.2g 24.4g
13	月	米粉パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース キャベツスープ	牛乳、ハンバーグ、豆腐、 ベーコン	キャベツ、にんじん、とうもろこし	米粉パン、さとう	643kcal 29.6g 25.0g
14	火	ごはん	"	ゆずみそおでん れんこんとささみのサラダ	牛乳、豚肉、さつまあげ、 角揚げ、昆布、肉だんご、 みそ、とりささみ	だいごん、こんにやく、ゆず、 しょうが、小松菜、れんこん、 にんじん	ごはん、じゃがいも、 さとう、ドレッシング	661kcal 26.0g 20.1g
15	水	中華丼	"	肉だんご甘酢あん	牛乳、豚肉、いか、えび、 肉だんご	にんにく、しょうが、たけのこ、 はくさい、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、しいたけ	ごはん、油、さとう、 ごま油、かたくり粉	666kcal 32.1g 19.3g
16	木	ごはん	"	コロッケ 豚肉とごぼうの炒め煮 パックスソース	牛乳、豚肉、さつまあげ	ごぼう、こんにやく、にんじん、 さやいんげん	ごはん、コロッケ、油、 さとう、ごま	671kcal 22.4g 20.7g
17	金	カレーライス	"	いちごのジュレフルーツミックス	牛乳、豚肉、スキムミルク	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、いんげん豆、枝豆、 もも、パイナップル、ナタデココ	ごはん、油、 じゃがいも、ゼリー	666kcal 22.9g 17.1g
20	月	小型米粉パン マーレードジャム	牛乳	焼きビーフン ブロッコリーサラダ	牛乳、豚肉、いか、とりささみ	しめじ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	小型米粉パン、 ビーフン、油、ごま油、 ドレッシング、ジャム	595kcal 27.0g 15.7g
21	火	ごはん	"	さわらのピリ辛焼き 道産子汁	牛乳、さわら、鶏肉、豆腐、 みそ	しょうが、にんにく、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん、ごま油、さとう、 かたくり粉、じゃがいも	609kcal 28.3g 17.9g
22	水	ごはん	"	かぼちゃの含め煮 ごま酢あえ	牛乳、鶏肉、大豆、 がんもどき、ちりめん、 のりつくだに	にんじん、かぼちゃ、こんにやく、 たまねぎ、枝豆、キャベツ、小松菜、 れんこん、すだち	ごはん、油、さとう、ごま	626kcal 25.4g 16.7g
23	木	フォカッチャ	"	阿波尾鶏のワイン煮 コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳、阿波尾鶏、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 えのきたけ	フォカッチャ、油、 かたくり粉、さとう、 じゃがいも、ケーキ	719kcal 28.7g 34.0g

だいごんの部位ごとのおすすめ料理

だいごんは、部位によって  
甘みや辛みなどが違うため、  
それぞれ使い分けましょう。

辛い ← → 甘い

根の先の方は辛みが  
強いため、漬物やみそ  
汁に。

真ん中はやわらかく形もそろって  
いるため、おでんや煮物など、い  
ろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、  
サラダなどの生食に。

葉は汁の実や  
炒め物に。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、  
変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の  
1食あたりの栄養価です。