

令和3年 12月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター


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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん	牛乳	とうふの中華煮 パンサンスー	とうふ ぶたにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	591 717	24.2 29.0	17.4 20.2	2.0 2.3
2	木	ごはん	牛乳	親子丼 ゆずすあえ みかん	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん ゆず みかん	こめ さとう	ごま	649 777	27.4 33.1	18.4 21.5	2.5 3.2
3	金	ココア あげパン	牛乳	とりとマカロニのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ	ベーコン とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	パン さとう グラニューとう マカロニ	油 バター ベシヤメル ソース ドレッシング	625 713	25.2 28.9	26.7 31.4	2.4 2.8
6	月	ごはん	牛乳	メンチカツ ウスターソース ポイルキャベツ 五目きんぴら	メンチカツ ぎゅうにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	684 804	25.6 29.0	21.5 24.6	2.1 2.7
7	火	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 そくせきづけ ちくぜん煮	いわしのおかか に とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さいいんげん	はくさい ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	628 743	27.9 31.6	17.1 19.0	2.6 3.1
8	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト 生クリーム	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ パイン ももかん みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	685 835	21.3 25.6	21.2 25.4	2.1 2.8
9	木	ごはん たい風味 味つけのり	牛乳	ゆずみそおでん アーモンドあえ	とりにくミニかん も ずらたまご あつあげ さつま あげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	こまつな にんじん	だいこん ゆず もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	アーモンド	633 766	25.5 30.4	19.9 23.5	2.5 3.2
10	金	こくとう ロール	牛乳	スパゲティナポリタン だいずとりんごのサラダ ミルメーク	ぶたにく ベーコン だいず チキンハム	ぎゅうにゅう パルメザン チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピュー レー	にんにく たまねぎ エリンギりんご コーン きゅうり	黒糖ロール スパゲッティ	ミルメーク あぶら マヨネーズ	651 810	26.6 32.9	22.7 27.6	2.5 3.3
13	月	ごはん つぼづけ	牛乳	肉じゃが わかめのすのもの	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	619 753	22.4 26.9	16.5 19.1	2.7 3.6
14	火	ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ	ぎゅうひきにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	637 775	24.6 29.6	23.3 27.9	2.6 3.4
15	水	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ煮 いかとキャベツのあえもの ぶどうゼリー	ぶたにく あつあげ みそ いか チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	だいこん しょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ こんにやく さとう ぶどうゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	652 777	24.1 29.0	17.2 19.9	2.0 2.5
16	木	麦ごはん すじ青のり入りのりつくだに	牛乳	たちうおフライ ブロッコリーのごまあえ にゅうめん タルタルソース	たちうおフライ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のりつくだに	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	こめ おおむぎ さとう そうめん	あぶら ごま タルタルソース	710 817	24.6 27.2	28.6 31.5	2.5 2.9
17	金	セルフハン バーグサンド (食パン)	牛乳	ハンバーグ スライスチーズ ポイルキャベツ じゃがいものスープ煮	ハンバーグ ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく グリーンピース	しょうパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	667 819	32.3 39.0	28.4 33.3	3.7 4.5
20	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ こんぶあえ とんじる	さわら みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	ゆず キャベツ だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう さつまいも	ごま	613 737	28.5 33.4	17.4 19.6	2.1 2.7
21	火	コッペパン	牛乳	てりやきチキン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	にんにく コーン キャベツ はくさい たまねぎ	パン さとう でんぶん サンタさんの ケーキ	あぶら	626 748	26.7 32.8	28.6 33.5	2.8 3.6
22	水	ごはん ふりかけ	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	かぼちゃ さいいんげん にんじん	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	654 796	25.5 30.6	18.8 22.0	2.3 2.8
23	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス れんこんサラダ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース れんこん レモン きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシ ング	659 792	22.6 27.0	23.1 27.2	2.1 2.6

もうすぐ冬休みです。体調をくずさないよう、バランスのよい食事、適度な運動、十分なすいみんを心がけましょう。


◇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。


ご存じですか?
年末年始の行事食




今月の地産地消
米・キャベツ・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




国の実施する補助事業により、9日「たい魚醤味つけのり」や、16日「すじ青のり入りのりつくだに」「たちうおフライ」を無償提供いたします。




人日の節句 (1/7)
七草がゆ
7種類の苜蓿を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



冬至 (12/22ごろ)
かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。



大晦日 (12/31)
年越しそば
そばのように細く長く牛きられるようにと、長寿を願って食べられる(語説あり)。



正月 (1/1~)
おせち料理
新年への願いをこめ、た縁起のよい食べものが使われる。



お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

