

12月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	よう び	こんだてめい	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー kcal	エネルギー kcal	
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質 g	たんぱく質 g	
1	火	 コッペパン カレースパゲティ <u>ドレッシングサラダ</u> りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	りんご キャベツ マッシュルーム おろしにんにく	たまねぎ きゅうり レモン	コッペパン スパゲティ さとう	カレールウ あぶら	628 24.0	788 29.8
2	水	 ごはん やさいけん あじのなんばんづけ ゆかりあえ	あじ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ピーマン にんじん ゆかり	はくさい たまねぎ しめじ	だいこん れんこん	ごめ さとう でんぶん	あぶら	625 26.7	766 30
3	木	 パインパン ポテトとやさいのスープ キャベツのソテー オムレツ	オムレツ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	パインパン じゃがいも	あぶら	621 23.5	792 29.4
4	金	 ごはん のっぺい汁 いわしのおかか ねんこんのきんぴら	いわし とりにく あつあげ てんぷら かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	れんこん	ごめ さといも でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	667 26.6	836 32.2
7	月	 むぎごはん じゃがいものそぼろに さわらのしおやき かぶのすのもの	さわら ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	かぶ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう むぎ	ごま あぶら	678 27.5	856 33.7
8	火	 はちみつパン キャベツとたまごのスーフ ラビオリいりミートソース パナナ	たまご だいず とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	パナナ たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく	キャベツ とうもろこし おろしにんにく	はちみつパン ラビオリ さとう	あぶら	622 28.2	817 36.6
9	水	 ごはん いしかり汁 あつやきたまご おかかいため	たまごやき さけ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	だいこん もやし	たまねぎ	ごめ さといも さとう	ごまあぶら あぶら	609 22.2	729 25.6
10	木	 パーカーハウスパン コンソメスープ ホキフライ ゆでキャベツ ソース	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	603 25.7	699 33.7
11	金	 ごはん チャーシュー豆腐 ちゅうかぶうあえもの みかん	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	みかん きゅうり もやし おろしにんにく	たまねぎ だけのこ しいたけ おろししょうが	ごめ はるさめ でんぶん さとう	ごまあぶら	716 26.7	896 32.7
14	月	 ふゆやさいカレー (むぎごはん) ツナサラダ(ツナ) オレンジ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	オレンジ だいこん たまねぎ れんこん レモン きゅうり おろししょうが	たまねぎ れんこん レモン おろしにんにく	ごめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ あぶら	642 21.9	773 25.8
15	火	 くろざとうパン ポークビーンズ <u>ユールスローサラダ</u> りんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	りんご たまねぎ	キャベツ とうもろこし	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	607 24.5	806 31.8
16	水	 ごはん かきたまじる ししゃもフライ くきわかめのすのもの	たまご とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	きゅうり	たまねぎ	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	646 21.4	852 27.9
17	木	 コッペパン ごもくうどん だいずとしいこのつくだに みかん	とりにく かまぼこ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ねぎ	みかん しいたけ	たまねぎ	コッペパン うどん さとう	あぶら ごま	659 29.6	817 36.7
18	金	 ごはん はくさいのみそ汁 さばフライ ブロッコリーのおひたし	さば とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ	キャベツ	ごめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	642 25.0	763 28.1
21	月	 ごはん かぼちゃのふくめに さんまのゆずみそに だいこんのごまあえ	とりにく さんま みそ あつあげ てんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく	たまねぎ ゆず	ごめ さとう	あぶら ごま	719 30.1	883 35
22	火	 コッペパン いちごジャム かぶのクリームに こざかなのソテー パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし こなチーズ	にんじん パセリ	パナナ キャベツ はくさい	かぶ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも いちごジャム	あぶら	672 25.2	820 30.6
23	水	 ごはん はるさめスープ ナムル(きんしたまご) ぎょうざ	ぎょうざ とうふ きんしたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	きゅうり しいたけ	ごめ はるさめ さとう	ごまあぶら	628 21.9	809 27.3
24	木	 チキンライス ラビオリスーフ ほしのハンバーグ クリスマスデザート	ハンバーグ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	キャベツ とうもろこし グリーンピース	ごめ さとう クリスマスデザート ラビオリ でんぶん	あぶら バター	716 26.6	887 33.6

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

【今月の献立について】



◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は18日(金)に、旬の野菜「白菜」を使った「白菜のみそ汁」、長崎県産の「さばフライ」、旬の野菜「ブロッコリー」を使った「ブロッコリーのおひたし」にしています。

◎12月21日(月)は「冬至」の日にちなんで、「かぼちゃのきんめ煮」「さんまのゆず味噌煮」を実施します。

◎12月24日(木)は「クリスマスの行事食」として、「チキンライス」「星のハンバーグ」、デザートには自分でセレクトした「クリスマスデザート」がついています。

※通常、木曜日はパンの日ですが、24日(木)は米飯給食を実施します。

◎季節の食材として、「大根」「かぶ」「白菜」「さつま芋」「ほうれん草」「みかん」「りんご」等を献立に取り入れており、「冬野菜カレー」「白菜のみそ汁」「大根のごま和え」「みかん」を予定しています。

平均栄養価	650	811
	25.4	31.1
学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日に「かぼちゃ(なんきん)」などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

