

12月 学校給食献立予定表



日付	こんだてめい	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		体をつくるもとになるもの(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	エネルギー	
		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	たんぱく質	
1 (水)	ごはん ちくぜんに さんまそれぞれに ふゆやさいのレモンあえ	さんま とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう いんげん にんじん	こんにやく だいこん しめじ	ごぼう れんこん	ごめ さといも さとう	あぶら	631 23.4	828 30.4
2 (木)	コッペパン かぶのクリームに やさいのソテー パナナ	ミートボール ビーンズピューレ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	パナナ たまねぎ しめじ	かぶ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	705 25.7	856 31.2
3 (金)	ツナそぼろどん(たまごそぼろ) とりごぼうじる みかん	ツナ とりにく たまご うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	みかん ごぼう えだまめ	だいこん こんにやく しょうが	ごめ むぎ さとう	ごま	640 25.9	802 31.9
6 (月)	ごはん のっぺいじる さばのしおやき くきわかめのいために	さば あつあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく えのき	れんこん ごぼう	ごめ さといも でんぷん さとう	あぶら	646 28.0	814 34.4
7 (火)	コッペパン ポークビーンズ ほうれんそうのソテー りんご	ミックスビーンズ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト にんじん	りんご キャベツ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	639 25.4	784 31.0
8 (水)	ごはん さつまじる アジフライ ブロッコリーのおひたし	あじフライ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ねぎ にんじん	たまねぎ えのき	キャベツ	ごめ さつまいも さとう	あぶら	674 23.1	816 26.6
9 (木)	パン わふうスパゲティ じゃこサラダ(しらすぼし)	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	キャベツ しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	653 24.6	834 30.7
10 (金)	むぎごはん だいこんのべっこうに あつやきたまご はくさいのあえもの	たまごやき あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	だいこん こんにやく	はくさい	ごめ むぎ さとう	あぶら	617 24.9	774 30.2
13 (月)	ひじきごはん つみれじる れんこんとレバーのごまがらめ	つみれ とうふ うすあげ レバー とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	れんこん だいこん こんにやく	はくさい	ごめ でんぷん さとう	あぶら ごま	688 27.8	874 34.4
14 (火)	はちみつパン おやこうどん もやしソテー りんご	たまご とりにく ちくわ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	りんご もやし	たまねぎ えのき	パン うどん	あぶら	613 26.1	772 32.5
15 (水)	ごはん あつあげとやさいのうまに さわらしおやき かぶのすのもの	あつあげ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	かぶ たまねぎ	だいこん れんこん	ごめ さとう	あぶら	682 33.3	839 38.6
16 (木)	コッペパン ポテトスープ まめとごこくのトマトに オムレツ(中学校のみ) みかん	とりにく だいす オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	みかん たまねぎ しめじ	はくさい コーン	パン じゃがいも ごこく	あぶら	614 26.9	835 39.1
17 (金)	ごはん ぶたじる こいわしたつたあげ ごまあえ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いわし	ブロッコリー ねぎ にんじん	だいこん ごぼう	こんにやく コーン	ごめ さつまいも さとう	あぶら ごま	665 23.6	869 29.8
20 (月)	ごはん にくみそおでん(うすらたまご) こんぶあえ	あつあげ てんぷら うすらのたまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな いんげん	だいこん こんにやく	キャベツ	ごめ さといも さとう	あぶら	640 23.1	811 28.3
21 (火)	しょくパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト みかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	みかん たまねぎ	キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	610 24.3	722 28.8
22 (水)	ごはん かぼちゃのふくめに いわしおかかに ゆずのかおりあえ	いわし あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ いんげん かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにやく れんこん	はくさい キャベツ ゆず	ごめ さといも さとう	あぶら	683 27.4	863 33.7
23 (木)	くろざとうパン ピーフンじる だいすといりこのあげに パナナ	かまぼこ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	パナナ もやし	たまねぎ	パン ピーフン さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	662 27.6	823 34.3
24 (金)	むぎごはん チキンカレー コールスローサラダ ミニケーキ(チョコ)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	720 20.2	879 24.1

地元でとれた食材は、**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。



学校給食摂取基準

650
26.8

830
34.2

【今月の献立について】

- ◎季節の食材として、「大根」「かぶ」「白菜」「さつまいも」「ほうれん草」「みかん」「りんご」等を献立に取り入れています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は17日(金)に、佐世保産の「さつまいも」を使った「豚汁」、旬の野菜「ブロッコリー」を使った「ブロッコリーのごまあえ」にしています。
- ◎12月22日(水)は「冬至」の日にちなんで、「かぼちゃの含め煮」「ゆずの香りあえ」を実施します。
- ◎12月24日(金)は「クリスマスの行事食」として、デザートに「クリスマスデザート」がついています。

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。

