



12月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標
よい姿勢で食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	
1	水	一中3年		背割りのコッペパン	ワインナーのクチャップソースかけ(3本) キャベツと水菜のサラダ 塩ガーリックスパゲティ	ワインナー かにかまぼこ ベーコン	キャベツ きゅうり みすな パフリカ にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく	パン さとう スパゲティ オリーブ油	907 30.6 33.9 3.9
2	木	一中3年		ごはん	タラフライ(ソース) ひじきの炒り煮 根菜汁 角チーズ	タラ ひじき さつまいも だいず とりくに チーズ	にんじん れんこん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら じゃがいも さとう 塩	789 34.2 19.7 2.7
3	金	一中23年		ごはん	エビの手リソースかけ チャブチエ みかん 中華コンソースープ	エビ ぶたにく たまご	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン チンゲンサイ にんにく しょうが みかん	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	850 28.8 21.3 2.8
6	月			(麦ごはん)	ひき肉入りカレー シーザーサラダ りんご	ぶたにく だいず チーズ スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり コーン レモン りんご	こめ 苜ぎ じゃがいも サラダあぶら クルトン マヨネーズ カレールウ	882 30.7 24.4 2.4
7	火			(ごはん)	スタミナ丼 さつまいもと小魚の揚げ煮 豆腐のすまし汁	ぶたにく だいず なると カタクチウシ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ いら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	こめ ごま サラダあぶら さとう さつまいも かたくりこ	821 37.0 21.1 3.0
8	水		村小 リクエスト給食	おからパン	とり肉のレモンソースかけ 春雨サラダ 白玉団子汁 クレープ	とりくに ハム おから こごりとうふ とうにゅう	きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく レモン	パン かたくりこ さとう はるさめ サラダあぶら しらたまもち こめクレープ	827 39.4 30.9 2.9
9	木			ホタテ ごはん	たまご焼き れんこんサラダ じゃがいものみそ汁	ホタテ あぶらあげ たまご ツナ とうふ みそ	にんじん ごぼう えだまめ こねぎ れんこん きゅうり コーン はくさい ねぎ しめじ	こめ もちこめ さとう かたくりこ マヨネーズ ごま じゃがいも	798 33.8 26.3 3.6
10	金			ごはん	カツオのごまみそかけ ほうれん草の磯辺和え 肉団子のすまし汁 パナナ	カツオ ちくわ のり とうふ とりくに ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ パナナ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	824 38.7 16.7 2.7
13	月			ごはん	ショウロンボウ(2個) もやしの中華あえ 豆腐の中華煮 キウイフルーツ	ぶたにく ハム かんてん うすらたまご かまぼこ とうふ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんにく キャベツ キウイフルーツ	こめ ごま さとう サラダあぶら かたくりこ こむぎこ はるさめ	858 32.7 28.2 2.8
14	火			ごはん	十和田バラ焼き わかめの和え物 かきたま汁	ぎゅうにく わかめ なると ささかまぼこ とうふ みそ たまご	たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ しいたけ にんにく りんご	こめ はちみつ さとう ごま サラダあぶら かたくりこ	770 34.6 22.0 2.7
15	水		みやぎ 水産の日	今月の魚は サバ! 麦ごはん	サバの塩焼き はくさいの浅漬け 肉じゃが りんご	サバ ぶたにく	はくさい だいこん にんじん こまつな ゆず たまねぎ えだまめ こんにゃく りんご	こめ 苜ぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	849 33.0 28.3 1.8
16	木			ミルクパン	メンチカツ(ソース) キャベツとハムのサラダ 冬野菜のスープ キャラメルプリン	ぶたにく ハム とりくに なまクリーム	キャベツ きゅうり フロccoli にんじん たまねぎ はくさい かぶ ゆきな	パン サラダあぶら かたくりこ さとう パンこ	858 34.0 31.0 3.6
17	金			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ ツナと小松菜のレモン和え もやしのみそ汁 オレンジ	ぶたにく ツナ なまあげ みそ	ごぼう こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが オレンジ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも ドレッシング	817 31.7 22.1 2.1
20	月		今年の冬至は 22日です 冬至の日 メニュー	ごはん のりつくた煮	ブリの照り焼き 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 みかん	ブリ あすき とうふ あぶらあげ のり みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぎ こんにゃく みかん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも サラダあぶら	846 33.2 22.4 2.3
21	火		クリスマス メニュー セレクト給食	カラフル ピラフ	フライドチキン フロccoliーサラダ 星のコンソメスープ セレクトケーキ	ハム とりくに たまご かんてん かにかまぼこ ベーコン なまクリーム	にんじん ピーマン パフリカ たまねぎ マッシュルーム にんにく フロccoli きゅうり コーン キャベツ セロリ しめじ	こめ バター こむぎこ サラダあぶら こめこ ケーキ	850 35.1 28.0 4.6
22	水			ツイストパン いちごジャム	エビと豆の洋風たまご焼き ほうれん草とコーンのソテー クリームシチュー パイナップル	エビ だいず たまご ベーコン とりくに スキムミルク	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう コーン フロccoli パイナップル	パン ジャム オリーブ油 さとう バター じゃがいも ベシャメルソース	897 36.2 30.2 3.0
23	木			終業式		★★★★★★★			
月平均栄養価		エネルギー: 840kcal		たんぱく質: 34.0g		脂質: 25.4g		塩分: 2.9g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある14日~17日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくろう!
「カルシウムたっぷり
メニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

セレクト給食

12月21日にクリスマスケーキのセレクト給食を実施
します。事前に次の3つのうちから選んでもらいました。

- A: ロールケーキ
- B: いちごケーキ
- C: チョコケーキ

当日は手作りのフライドチキンも登場します。
お楽しみに♪

※21日の栄養価はA・B・Cの平均です。

