



12月分 よていこんだてひょう

小学校用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きょううよめいひょう
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 あかいろ しょくひん からだをつくる	緑色の食品 みどりいろ しょくひん からだの調子を整える	黄色の食品 きいろ しょくひん 熱や力になる	
1	水			せわり コッパン	ウィンナーのキャブソースかけ(2ほん) キャベツとみずなのサラダ しおガーリックスパゲティ	ウィンナー かにかまぼこ ベーコン	キャベツ きゅうり みずな パプリカ 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 オリブ油	693 24.4 26.0 3.0
2	木	村小6年		ごはん	タラフライ(ソース) ひじきのいりに こんさいじる かくチーズ	タラ ひじき さつまあげ たいす とりにく 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	614 27.1 17.6 2.3
3	金	村小6年		ごはん	エビの手リソースかけ チャブチエ みかん ちゅうかコンスープ	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	654 23.4 18.1 2.2
6	月			(むぎごはん)	ひきにくいりカレー シーザーサラダ りんご	ぶたにく たいす 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 むぎ 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	690 25.9 21.1 1.9
7	火			(ごはん)	スタミナどん さつまいもとこざかなのあげに とろふのすましじる	ぶたにく たいす なると カタクチウシ とろふ 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	641 29.6 18.0 2.4
8	水	村小 リクエスト給食		おからパン	とりにくのレモンソースかけ はるさめサラダ しらたまだんごじる クレープ	とりにく ハム おから こごり豆腐 とろにゅう	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	659 30.2 25.6 2.3
9	木			ホタテ ごはん	たまごやき れんこんサラダ じゃがいものみそじる	ホタテ あぶらあげ たまご ツナ とろふ 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 じゃがいも 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	630 27.7 22.6 3.0
10	金			ごはん	カツオのごまみそかけ ほうれんそうのいそべあえ にくだんごのすましじる パナナ	カツオ ちくわ のり 豆腐 とりにく 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	632 31.1 14.7 2.2
13	月			ごはん	ショウロンボウ(2こ) もやしのちゅうかあえ とろふのちゅうかに 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 とろふ	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	713 28.3 25.8 2.3
14	火	村小 1~5年		ごはん	とわだバラやき わかめのあえもの かきたまじる	ぎゅうにく わかめ なると ささかまぼこ とろふ 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	617 28.9 19.6 2.0
15	水	みやぎ すいさん 日 水産の日		今月の魚は サバ! むぎごはん	サバのおやき はくさいのあさづけ にくじゃが 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 むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	654 26.1 21.9 1.5
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 ふゆやさいのスープ キャラメルプリン	ぶたにく ハム とりにく 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	641 27.3 24.3 2.8
17	金			ごはん	ぶたにくとごぼうのかりんとあげ ツナとこまつなのレモンあえ もやしのみそじる 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	653 26.9 19.5 1.8
20	月	今年の冬至は 22日です	とうし 日 冬至の日 メニュー	ごはん のりつくだに	ブリのてりやき とうじかぼちゃ みそけんちんじる みかん	ブリ あすき 豆腐 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	669 27.8 19.8 1.9
21	火	クリスマス メニュー セレクト 給食	クリスマス メニュー	カラフル ピラフ	フライドチキン フロccoli-サラダ ほしのコンソメスープ セレクトケーキ	ハム とりにく 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 パプリカ 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 サラダあぶら こめこ ケーキ	678 27.7 24.9 3.8
22	水	二小		ツイストパン いちごジャム	エビとまめのようふうたまごやき ほうれんそうとコーンのソテー クリームシチュー パイナップル	エビ たいす たまご ベーコン とりにく 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 オリブ油 さとう バター じゃがいも ベシャメルソース	723 30.1 25.0 2.2
23	木			しゅうぎょうしき 終業式					

月平均栄養価 エネルギー：660kcal たんぱく質：27.7g 脂質：21.5g 塩分：2.4g

※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。

