



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		
				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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
2	月			ごはん	サバのみそ煮 うの花炒り すいとん汁	サバ ぶたにく おから ひじき とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ししいだけ ごぼう ねぎ はくさい だいこん しょうが こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ	858 35.2 25.1 3.4		
3	火			(麦ごはん)	ひき肉のカレー キャベツとコーンのサラダ りんご	ぶたにく だいず ハム スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく トマト しょうが キャベツ コーン きゅうり レモン グリンピース りんご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ドレッシング カレールウ	821 30.2 21.1 2.2		
4	水		米粉パン ラ・フランス ャム		洋風たまご焼き 大根とツナのサラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	たまご チーズ ハム ツナ なまクリーム ベーコン スキムミルク	たまねぎ ほうれんそう きゅうり だいこん キャベツ コーン にんじん マッシュルーム はくさい	パン こめこ ジャム さとう サラダあぶら じゃがいも パター ベשמメルソース	744 36.4 33.2 3.7		
5	木			ごはん	キビナゴのかりかり揚げ(3個) もやしの中華和え ジャージャー豆腐	キビナゴ ハム かんてん ぶたにく ぶたレバー なまあげ みそ	もやし きゅうり にんじん ねぎ だけのこ ししいだけ いら にんにく しょうが	こめ サラダあぶら ごま さとう かたくりこ	826 31.8 28.8 2.8		
6	金			ごはん	五目そぼろ 海そうとちくわのサラダ 肉じゃが 角チーズ	たまご とりにく だいず わかめ つのまた みる ちくわ ぶたにく チーズ	にんじん ししいだけ しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ こんにゃく グリンピース きゅうり コーン	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	860 41.2 23.4 2.9		
9	月			ごはん	なっとう きんぴらごぼう おでん バイナップル	なっとう ぶたにく がんとどき とりにく うずらたまご こんぶ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく バイナップル	こめ ごま サラダあぶら さとう	846 31.6 24.0 3.0		
10	火			ごはん	サケのレモンソースかけ 切干大根のゴマネーズサラダ 白菜としめじのみそ汁 みかん	サケ ツナ のり あぶらあげ みそ	きりほしだいこん にんじん きゅうり はくさい しめじ ねぎ キャベツ みかん	こめ こめこ サラダあぶら ドレッシング マヨネーズ ごま じゃがいも	806 34.2 24.7 2.5		
11	水			ごはん	とりのから揚げ ブロッコリーと豆のサラダ ラーめん汁	とりにく だいず ハム あぶらあげ なたと とうふ	ブロッコリー えだまめ コーン にんじん ねぎ ししいだけ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ドレッシング ラーめん	890 38.8 30.8 3.2		
12	木		セルフサンド (横割り丸パン)		(カットハンバーグ・スライスチーズ) 花野菜サラダ キャベツとたまごのスープ	ぶたにく たまご ベーコン チーズ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく	パン パンこ マヨネーズ かたくりこ さとう パター ドレッシング オリーブ油	791 40.2 33.4 4.6		
13	金			ごはん	とり肉とカシューナッツの炒め物 ひじきの中華サラダ もやしと豚肉のスープ	とりにく ひじき ツナ ぶたにく	ピーマン パプリカ ししいだけ しょうが にんにく キャベツ コーン もやし だいこん にんじん チンゲンサイ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング カシューナッツ	783 33.1 24.8 2.2		
16	月			ごはん	かに玉の甘酢あんかけ ホイコーロー ワンタンスープ	たまご かにかまぼこ ぶたにく みそ	ねぎ にんじん キャベツ だけのこ パプリカ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ワンタン	725 32.1 18.2 2.7		
17	火			ごはん	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き ほうれん草のごま和え ひきな汁	ぶたにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こねぎ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん	こめ サラダあぶら さとう ごま	796 33.0 26.5 2.2		
18	水	今月の魚は フリ!	みやぎ の水産の日 冬至の日	ごはん	フリの照り焼き 冬至かぼちゃ わかめと厚揚げのみそ汁	フリ あすき わかめ なまあげ みそ	かぼちゃ はくさい ねぎ しめじ しょうが	こめ さとう かたくりこ	792 33.6 24.4 2.3		
19	木	今年の冬至は 21日です	クリスマス メニュー	バターロール パン	フライドチキン クリスマスサラダ 星のコンソメスープ セレクトケーキ	とりにく たまご かにかまぼこ ベーコン	ブロッコリー きゅうり パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー しめじ にんにく	パン こむぎこ サラダあぶら マカロニ ドレッシング ケーキ	873 36.7 33.7 4.2		
20	金			カラフル ピラフ	コロケ (ソース) 白菜とツナのサラダ チキンと豆のトマトスープ	ウインナー ツナ とりにく ひよこめ だいず いんげんまめ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ マッシュルーム はくさい キャベツ トマト にんにく	こめ パター さとう パンこ サラダあぶら マヨネーズ こむぎこ ごま じゃがいも オリーブ油	839 27.1 30.4 4.4		
23	月	給食はありません									
月平均栄養価				エネルギー：817kcal		たんぱく質：34.3g		脂質：26.8g		塩分：3.1g	

*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4日・5日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

セレクト給食

12月19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：ノエルケーキ
- B：ストロベリーケーキ
- 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♪

※19日の栄養価はA・B・Cの平均です。



丈夫な歯をつくらう!
「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」


