

令和6年度



12 月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きやうしよもくひやう
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
				主 食	おかず	 赤色の食品 (体をつくる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩 分 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 しいたけ 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	678 27.6 20.2 2.7
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 だいす 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	652 25.3 18.4 1.7	
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 ベジャメルソース	593 29.1 27.0 2.7	
5	木			ごはん	 キビナゴのかりかり揚げ(2個) もやしの中華和え  ジャージャン豆腐	 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 しいたけ なら 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	627 25.4 23.4 2.0
6	金	二小5年		ごはん	五目そぼろ 海そうとちくわのサラダ 肉じゃが	 たまご とりにく だいす わかめ つのまた みる ちくわ ぶたにく	にんじん しいたけ 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	627 30.9 16.8 2.0
9	月			ごはん	なっとう  きんぴらごぼう  おでん バイナッブル	 なっとう ぶたにく がんもどき 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 バイナッブル	こめ ごま サラダあぶら さとう	674 27.4 21.2 2.6
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	611 25.8 20.3 2.0
11	水			ごはん	とりのから揚げ  ブロッコリーと豆のサラダ うーめん汁	 とりにく だいす 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 しいたけ 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 うーめん	669 30.0 24.3 2.3
12	木		セルフサンド (横割りの丸パン)	(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 オリーブゆ	636 32.7 28.1 3.6	
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 しいたけ 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	604 26.6 20.7 1.7
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	567 25.8 15.8 2.1
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	615 26.6 21.9 1.8
18	水	今月の魚は ブリ!	みやぎ 水産の日 冬至の日	ごはん	ブリの照り焼き 冬至かぼちゃ  わかめと厚揚げのみそ汁	 ブリ あずき 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	600 25.6 19.3 1.5
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	646 27.4 26.2 3.0
20	金			カラフル ピラフ	 コロッケ(ソース) 白菜とツナのサラダ チキンと玉ねぎのトマトスープ	 ウィナー ツナ  とりにく ひよこめ だいす 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 オリーブゆ	638 21.9 24.8 3.2
23	月			(ごはん)	スタミナ丼 ツナポテトサラダ  かきたま汁	 ぶたにく ツナ たまご  かにかまぼこ とうふ みそ	にんじん たまねぎ なら しめじ だけのこ にんにく しょうが コーン きゅうり ほうれんそう えのきだけ	こめ ごま サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ かたくりこ	627 31.0 20.3 2.0
月平均栄養価				エネルギー：629kcal たんぱく質：27.5g 脂質：21.8g 塩分：2.3g					

※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。



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。

