

令和6年度



12 月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きゅうしよくくひょう
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
				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				給食はありません				
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	467 17.5 12.2 1.3
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 ベシヤメルソース	409 19.3 18.2 1.9
5	木			ごはん	キビナゴのカリカリ揚げ 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 にら 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	445 17.0 16.4 1.7
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	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	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	447 22.2 10.9 1.7
9	月				給食はありません				
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	きりぼしだいこん 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	447 20.2 14.2 1.6
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	476 20.8 16.8 1.9
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	444 23.4 20.3 2.7
13	金				給食はありません				
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	402 18.0 10.3 1.5
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	440 18.8 15.1 1.3
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	444 19.8 14.5 1.1
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	450 18.4 17.8 2.2
20	金			カラフル ピラフ	コロケ 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 オリーブゆ	481 15.0 17.7 2.7
23	月				給食はありません				
月平均栄養価				エネルギー：446kcal たんぱく質：19.2g 脂質：15.4g 塩分：1.8g					

※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。

