

令和3年



12月 よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場 (小学校)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補キ (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	○	むぎごはん	生あげのそぼろあんかけ いそかあえ さわにわん ひと口ぶどうゼリー	生あげ とりにく ぶた肉	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 麦 片栗粉	サラダ油	622 26.7 18.5 2.0	
2	木	○	さつまいも パン	ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ フルーツミックス	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	桃缶 みかん缶 パイン缶	さつまいもパン マカロニ	サラダ油	611 200 190 1.6	
3	金	○	むぎごはん (ふりかけ)	さけのからしみそやき わふうサラダ つみれ汁	さけ 豆腐 いわしつみれ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま	636 27.4 19.9 2.9	
6	月	○	ごはん	ポークしゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ	豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 さとう 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	669 27.7 21.9 2.3	
7	火	○	バターライス	あじのハーブやき きのこのサラダ 白菜とベーコンのスープ ミックスナッツ	あじ ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく きゅうり えのきたけ 本しめじ レモン汁 白菜	米 パン粉 じゃがいも さとう	バター オリーブ油 サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	664 26.9 25.7 2.4	
8	水	○	むぎごはん	たこ天 ごまあえ 肉じゃが かみかみ大豆	たこ ぶた肉 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	白ごま サラダ油	626 27.1 15.2 2.0	
9	木	○	カレーなんばん (ソフトめん)	ししゃもいそベフライ のりマヨあえ りんご	かまぼこ とりにく なると	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん 玉ねぎ 長ねぎ りんご	ソフトめん さとう 片栗粉	白ごま サラダ油 マヨネーズ	663 27.2 20.7 2.6	
10	金	○	ごはん	手作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ 野菜スープ	牛肉 ぶた肉 大豆 たまご ハム	牛乳 ひじき	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ キャベツ コーン	米 パン粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油	674 29.4 21.6 2.2	
13	月	○	むぎごはん	とり肉のからあげレモンソース ポパイサラダ とうふとわかめのみそ汁	とりにく かつお節 豆腐 油あげ	牛乳 ちりめん のり わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが レモン汁 もやし 長ねぎ	米 麦 片栗粉	サラダ油 白ごま	676 31.4 20.4 2.4	
14	火	○	むぎごはん	いわしみぞれに なっとうあえ だまこもち汁 ペにマドンナ	いわし とりにく 油あげ なっとう	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ ペにマドンナ	米 麦 だまこもち	白ごま	630 26.5 15.7 2.0	
15	水	○	やきぶた チャーハン	ぎょうざ はるさめが ヨーグルトあえ	やきぶた たまご ハム	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	にんにく 長ねぎ 干しいたけ きゅうり 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 さとう はるさめ	サラダ油 ごま油	690 21.9 18.4 2.4	
16	木	○	さんまごはん	やきいも ちくさあえ なめこ汁	さんま 油あげ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし なめこ 長ねぎ	米 さつまいも さとう	サラダ油 白ごま ごま油	652 22.8 19.9 2.5	
17	金	○	セサミ トースト	たれつき肉だんご ごぼうサラダ 白菜のクリームに	とりにく	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 白菜 本しめじ	食パン さとう 小麦粉	バター 白ごま サラダ油	680 21.9 34.6 2.5	
20	月	ゾア	★おたのしみきゅうしょく パエリア	もみの木ハンバーグ 小松菜のガーリックソテー コンソメスープ セレクトケーキ(チョコカイチゴ)	えび いか あさり ツナ とりにく ぶた肉 ウインナー	ジョア	にんじん トマト こまつな パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし コーン キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも	バター オリーブ油	660 24.4 17.9 2.6	
21	火	○	ごはん	さばのごまみそやき れんこんサラダ ぐだくさんとうにゅう汁 みかん	さば ハム ぶた肉 油あげ とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが れんこん きゅうり キャベツ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ みかん	米 さとう さつま芋	白ごま サラダ油	623 25.7 17.3 2.7	
22	水	○	ごはん	とりにくマーマレードやき かぼちゃのもの 五目汁 レモンゼリー	とりにく 油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ 大根	米 マーマレード さとう 里芋	サラダ油	655 28.2 11.9 1.9	
給食回数 18 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		651 25.9 19.9 2.3	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

★ 12月22日は冬至です。

冬至は、1年の中で昼間が一番じかく、夜が長い日です。この日をさかいに太陽の光が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入るとかぜを引かないといわれています。



2021年も残り1ヶ月となりました。12月の給食は22日(水)で最後です。冬休中に体調をくずさないように、規則正しい食生活をこころがけましょう。1月の給食は11日(火)からスタートします。