

12月献立表

こんだてひょう

R3

おもな材料と体内でのたらしき

赤からだをつくる



緑 体の調子を整える



黄 熱や力になる



給食回数

裏小 17回
裏中 1・3年16回 2年17回

栄養量(中群)

小学校	中学校	高校
エネルギー-kcal		
たんぱく質 g		
脂質 g		
塩分 g		

アレルギー物質をふくむ食べ物

*確認しましょう
対応認定分表示

日曜日	給食なし	こんだてめい	主食	おかず	赤からだをつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる	エネルギー-kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	アレルギー物質
1水			みそ汁・花みかん いわし生姜煮 ヤーコンきんぴら		凍み豆腐 いわし生姜煮 さつま揚げ	大根・人参・小松菜 干椎茸・つきこん・ねぎ ヤーコン・みかん・枝豆	米油・ごま 三温糖	669 27.6 21.9	807 31.3 23.4	2.8 3.2		
2木	中華めん		しょうゆラーメンスープ 玉子ドーナツ 磯あえ・りんご		豚肉・なると のり	長ねぎ・メンマ・干椎茸 ほうれん草・コーン 小松菜・キャベツ・りんご	中華めん たまご ドーナツ	687 25.5 17.3	854 32.0 19.2	2.4 2.9		りんご
3金	中華1年	わかめご飯	生揚げと大根のオムライス煮 玉子焼き もやしナムル		鶏肉・生揚げ うずら卵・玉子焼(卵) がんも(ごま)わかめ	大根・人参・きくらげ 青梗菜・生姜・にんにく かぶ・きゅうり・ゆかり粉	米油 きび砂糖 ごま	630 27.4 22.2	798 33.1 26.0	2.5 3.0		煮物(がんも)
6月			せんべい汁 焼きそば 白菜松前漬・味付のり		豚肉・油揚げ 昆布・するめ さば	人参・長ねぎ ほうれん草・きゅうり 白菜	米油 せんべい ごま	603 28.2 19.2	753 32.1 22.0	1.8 2.3		
7火	新穀り		野菜スープ セルフドッグ(ウイナー・ホ イケーパ・わかぼちゃプリン)		ウイナー ベーコン	キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	かぼちゃブ リン	655 22.1 26.8	745 24.8 28.1	2.4 2.6		
8水	中華3年		実だくさん汁・ひじき味噌 きびなご唐揚げ 干草和え		厚揚げ きびなご唐揚げ 錦糸卵・ひじき味噌	人参・大根 ほうれん草・しめじ こんにゃく	米油・三温糖 ごま	571 19.6 17.4	732 24.1 20.0	2.0 2.4		
9木	中華めん		ちゃんぽんめんスープ 中華まん カクテキ漬・花みかん		豚肉・いか えび・ほたて かまぼこ	白菜・人参・きくらげ・みかん 玉ねぎ・生姜・干椎茸 きゅうり・大根・キムチ	中華めん 米油 肉まん でん粉	623 26.0 13.6	792 32.9 15.0	2.2 2.5		
10金			ハッシュドビーフ グリーンサラダ ヨーグルト		牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・きゅうり ブロッコリー・パイン キャベツ	米油・じゃが 芋・砂糖 デミグラス	642 20.6 18.4	808 24.1 21.2	1.6 2.0		サラダ(パイン)
13月	キムチご飯		中華スープ 揚げギョーザ ブロッコリーおかかあえ		豚肉・鶏肉 豆腐 かつお節	人参・にら・生姜・干椎茸 白菜キムチ・ちんげん菜 ブロッコリー・キャベツ	ごま油・ごま 三温糖・粒 ギョーザ	556 23.9 17.3	730 28.5 19.0	2.3 2.9		
14火			ポトフ・ココアクリーム 海藻サラダ りんご		ウイナー わかめ	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ブロッコリー きゅうり・コーン・りんご	三温糖 ごま油	607 20.4 17.8	730 24.5 20.4	2.1 2.8		りんご
15水			みそ汁・花みかん 鮭のパン粉焼き 五目きんぴら		鮭・油揚げ 豚肉 さつま揚げ	大根・人参・小松菜 ごぼう・つきこん・枝豆 みかん・枝豆・パセリ	じゃが芋 米油・三温糖 マヨネーズ	639 34.0 18.7	805 41.6 21.6	2.2 2.8		
16木	中華めん		もやしバター炒めスープ えび・シューマイ・ローゼリー わかめの酢の物		豚肉・わかめ えび・しょうまい	人参・玉ねぎ・生姜・にんにく キャベツ・コーン・もやし にら・きゅうり・ミカン	中華めん えび・シューマイ 米油・三温糖 バター・ゼリー	646 26.2 16.0	829 32.7 18.3	2.8 3.3		
17金			チキンカレー 小松菜サラダ 福神漬		鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参・生姜・りんご きゅうり・小松菜・キャベツ ほうれん草・にんにく・福神漬	米油・じゃが 芋・三温糖 ルウ	640 20.2 18.5	808 24.1 21.8	3.0 3.6		
20月			すき焼き煮 ツナとわかめの酢の物 花みかん		豚肉・牛肉 焼豆腐・わかめ ツナ	白菜・人参・糸こんにゃく 長ねぎ・えのき・きょうり きゅうり・玉ねぎ・みかん	米油・三温糖 車麩	607 27.2 16.8	765 32.9 19.3	1.7 2.1		
21火			ミネストローネ 豆サラダ りんご・いちごジャム		ベーコン 青大豆・わかめ ロースハム	人参・玉ねぎ・にんにく きゅうり・コーン りんご	バター・ジャム マカロニ 三温糖	589 21.3 17.9	827 29.4 23.5	2.8 4.5		りんご
22水	クリスマス献立		キャロットライス・牛乳・玉子スープ タンドリーチキン・カブラサラダ・わかつき		卵・ベーコン 青のり・鶏肉 ヨーグルト	人参・玉ねぎ・ほうれん草 きゅうり・キャベツ パイン・パプリカ	粒油・でん粉・ごま 三温糖 ケーキ	671 26.7 25.8	875 32.6 29.6	2.9 3.7		サラダ(パイン)
23木	うどん		冬至献立 うどんかけ汁・かき揚げ 冬至かぼちゃ・ゆずゼリー		油揚げ あずき	長ねぎ・人参・干椎茸 ほうれん草・かぼちゃ かき揚げ	米油 三温糖 ゼリー	659 21.7 19.2	835 27.5 21.3	2.0 2.4		

▼ 材料の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

裏磐梯学校給食共同調理場

おしらせ

3学期の給食は、1月11日(火)からです。
給食のない日

裏小 なし

裏中 3日

1年なし(調理実習)
(他の学年はあります)
8日
3年なし(調理実習)
(他の学年はあります)

こんだてから

22日 クリスマス献立です。セレクトケーキは、選んだ方をとりましょ

23日 冬至献立・・・12月22日は冬至です。1日遅れですが、あずきかぼちゃを食べて、かぜをひかないようにします。

今月の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校(中群) 摂取基準値	629 650 kcal	24.6(16%) 21.1~32.5g	19.1(27%) 14.4~21.7g	2.3 2.0g
中学校 摂取基準値	788 830 kcal	29.9(15%) 27.0~41.5g	21.7(25%) 18.4~27.7g	2.9 2.5g

たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%

脂質は摂取エネルギーの20~30%

