



令和2年 **12月献立予定表**

裏磐梯学校給食共同調理場



日付	献立名	栄養価				赤…血や肉になる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ			
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1群 	2群 	3群 		4群 	5群 	6群
1(火)	ホイップフルーツサンド コンソメスープ ツナオムレツ	小 730 中 881	23.3 27.4	25.0 29.6	2.7 3.3	ベーコン ツナオムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	みかん たまねぎ パイナップル もも バナナ	パン ホイップクリーム		
2(水)	ごはん ほたてスープ 蒸しシューマイ スパゲッティサラダ	小 636 中 738	19.9 22.3	20.3 22.4	2.2 2.6	ほたて シューマイ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ きくらげ メンマ	ごはん スパゲッティ 砂糖	マヨネーズ	
3(木)	山塩ラーメン チャーシュー 小松菜のソテー バナナ	小 637 中 906	27.0 38.1	19.2 24.6	2.8 3.9	チャーシュー なると 鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 小松菜	メンマ バナナ ねぎ しいたけ たまねぎ	中華麺 とうもろこし	バター	
4(金)	★小学校4・6年神野家自慢のみそ汁★ ごはん いわしのしょうが煮 ポテトサラダ	小 621 中 766	23.7 29.8	18.7 22.7	2.0 2.5	豆腐 みそ いわし ハム	牛乳	ニラ にんじん	なめこ 大根 きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	中学校1年
7(月)	★小学校5年大橋家自慢のみそ汁★ ごはん チンジャオロース ごぼうサラダ	小 669 中 797	33.4 39.6	18.9 21.5	2.7 3.3	高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん	ねぎ ごぼう 大根 キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ	ごはん さつまいも とうもろこし	油 ごまドレッシング	
8(火)	黒糖食パン バター レタススープ 肉の久保メンチカツ キャロットサラダ	小 671 中 907	23.7 32.0	26.1 32.0	2.2 3.1	ベーコン 肉の久保メンチ	牛乳	にんじん	レタス たまねぎ キャベツ きゅうり	パン とうもろこし	バター 油	
9(水)	ごはん おでん 鮭のパン粉焼き 青菜のごましょうゆあえ	小 779 中 824	27.1 31.5	31.3 36.0	2.5 3.0	さつまあげ ちくわ 鮭 ツナ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ほうれん草	こんにやく 大根 もやし	ごはん 砂糖 パン粉	マヨネーズ ごま ごま油	中学校3年
10(木)	みそラーメン しそ餃子 ナムル	小 687 中 869	31.1 38.2	20.7 23.6	2.9 3.5	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たらこ きくらげ しそ ねぎ にんにく メンマ しょうが もやし	中華麺 砂糖	ごま油	
11(金)	ごはん ポークカレー 春雨サラダ 青のり小魚	小 714 中 851	23.2 26.8	22.3 25.4	2.8 3.4	豚肉 ハム 錦糸卵	牛乳 あおのり小魚	にんじん	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 春雨 砂糖	油 カレールウ ごま油	
14(月)	★中学校1年泉家自慢のみそ汁★ ごはん 赤魚のから揚げマヨネーズソース おひたし	小 671 中 764	26.4 29.0	22.0 23.4	2.5 2.8	豆腐 みそ 赤魚 鰹節	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ たまねぎ ケチャップ 白菜	ごはん マヨネーズ		
15(火)	★小学校1・2年リクエスト献立★ コッペパン コーンスープ チョコクリーム 鶏肉みそ漬焼き ブロッコリーサラダ ガリガリ君(ぶどう味)	小 697 中 858	28.4 34.5	26.7 31.3	2.4 3.1	ベーコン 鶏肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン ガリガリ君 じゃがいも とうもろこし	バター ドレッシング	
16(水)	★中学校2年大沼家自慢のみそ汁★ ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツサラダ	小 627 中 757	26.3 31.8	19.5 22.9	2.0 2.5	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 赤パプリカ にんじん	大根 しめじ きゅうり 白菜 しょうが たまねぎ にんにく しらたき キャベツ	ごはん 砂糖 とうもろこし	油	
17(木)	野菜あんかけ麺 白玉もちきなこからめ ごまネーズあえ	小 693 中 850	27.7 37.1	21.3 25.6	2.0 2.5	鶏肉 いか きなこ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ 白菜 きくらげ キャベツ	中華麺 白玉もち 砂糖	ごま油 油 すりごま マヨネーズ	
18(金)	ごはん かきたま汁 鬼滅のり 厚揚げのみそ炒め 青菜のおかかあえ	小 642 中 779	29.0 35.9	19.3 22.6	2.5 3.1	たまご 豆腐 鰹節 豚肉 厚揚げ	みそ のり 牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく キャベツ たけのこ	ごはん 砂糖	油	
21(月)	★冬至献立★ ごはん けんちん汁 肉団子 冬至かぼちゃ ゆずゼリー	小 663 中 816	22.1 27.0	15.3 18.1	1.8 2.4	鶏肉 油揚げ 肉団子	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん あずき 砂糖 ゆずゼリー	油	
22(火)	★クリスマス献立★ コッペパン シチュー クリスピーチキン 小松菜サラダ クリスマスケーキ	小 764 中 899	30.2 35.7	27.8 32.9	2.7 3.3	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン汁	パン じゃがいも 砂糖	油 ホワイトルウ クリスマスケーキ	
23(水)	★給食2学期最終日★ 和牛ハヤシライス ちりめんじゃこあえ みかん	小 748 中 913	22.2 26.5	30.0 36.7	2.2 2.9	牛肉	牛乳 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ みかん マッシュルーム グリーンピース キャベツ	ごはん 砂糖	バター 油 ハヤシルウ ごま油	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
 ★献立表の右側のらんに1食あたりの E: エネルギー (Kcal)、P: たんぱく質 (g)、F: 脂肪 (g)、塩分: 食塩相当量 (g) をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
 ★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。前月も異状はありませんでした。
 ★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。冬休み中も引き落としがありますので給食費口座への入金、26日までをお願いします。

今年の冬至は、12月21日(月)です。

☆冬至の日には、「運盛り」と言って、「ん」がつくものを食べると運氣が上がると言われています。

うどん、にんじん、だいこん、こんにやく…他にはどんな食べ物があるかな？

☆ゆず湯について

昔から、ゆず湯に入ると邪気を払い、厄除けになると言われています。

また、血行促進や冷え性改善の効果が見込めるため、寒い冬にはゆず湯に入って体を温めましょう。

