

12月 学校給食献立予定表

令和2年度

矢祭町学校給食センター

| 日曜 | 献立表 | きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる 炭水化物 脂質 | あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質 | みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質 | 家で食べてほしい食品 | 栄養成分表示 | | | | お休みの学校 | |
|------|---|---|---|--|-------------|------------|---------|-------|------|------------|------------|
| | | | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 mg | 塩分 g | | |
| 1 火 | 【カミング30】 ごはん ハンバーグのきのこソース掛け キャベツサラダ 白菜のみそ汁 | 牛乳 | ハンバーグ 豆腐 みそ 煮干し粉 | マッシュルーム しめじ えのき 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 白菜 にんじん | いも | 679 | 24.5 | 22.7 | 2.6 | 小学校 中学校 | |
| 2 水 | ピザトースト 野菜マリネ 肉団子スープ | 牛乳 | ハム チーズ ミニミートボール | マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり パプリカ 小松菜 にんじん | かいそう | 640 | 27.0 | 22.4 | 3.4 | | 小学校 中学校 |
| 3 木 | ごはん ぶりの照り焼き 胡麻和え けんちん汁 | 牛乳 | ぶり 豆腐 みそ | しょうが 小松菜 もやし にんじん つきこんにやく にんじん 大根 ねぎ ごぼう 白菜 | にゅう せいひん | 663 | 28.0 | 22.3 | 2.2 | 小学校 中学校 | |
| 4 金 | 麦ごはん イワシの梅煮 麻婆春雨 豆腐のみそ汁 | 牛乳 | イワシの梅煮 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ | にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが 大根 ほうれん草 ねぎ | くだもの | 626 | 25.8 | 17.2 | 2.7 | | 小学校 中学校 |
| 7 月 | 麦ごはん 白身魚のチリソース掛け 茎わかめチャブチェ わかめスープ | 牛乳 | ホキ 茎わかめ わかめ | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく トマトケチャップ にんじん ピーマン パプリカ チンゲン菜 | きのこ | 571 | 23.1 | 14.6 | 2.4 | 小学校 中学校 | |
| 8 火 | 【カミング30】 麦ごはん 納豆 厚焼き玉子 切干大根サラダ 肉じゃが | 牛乳 | 厚焼き玉子 豚肉 納豆 茎わかめ | 切干大根 キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ 糸こんにやく グリーンピース | ござかな | 748 | 31.6 | 19.9 | 2.4 | | 小学校 中学校 |
| 9 水 | 【6-1希望献立】 コッペパン じゃがいもミートグラタン ひじきのマリネ アルファベットスープ 雪見大福 | 牛乳 | 大豆ミート 豚ひき肉 チーズ ひじき ハム 鶏肉 | たまねぎ ピーマン トマトケチャップ キャベツ にんじん | かいそう | 793 | 31.3 | 29.3 | 3.4 | 小学校 中学校 | |
| 10 木 | 麦ごはん さばのみそ煮 スタミナ炒め 青菜のみそ汁 | 牛乳 | さばの味噌煮 豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉 | キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン たら にんにく しょうが 小松菜 ねぎ | くだもの | 704 | 28.8 | 23.1 | 3.1 | | 小学校 中学校 |
| 11 金 | 中華丼 もやしと小松菜のナムル 白菜スープ かぼちゃプリン | 牛乳 | 豚肉 いか うずらのたまご ミニミートボール | にんじん たけのこ 干しいたけ たけのこ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ 小松菜 もやし ねぎ | まめ | 642 | 29 | 18.4 | 2.0 | 小学校 中学校 | |
| 14 月 | 五目あんかけラーメン ミニ肉まん パンサンデー | 牛乳 | 豚肉 ミニ肉まん 焼き豚 | きくらげ にんじん 干しいたけ 小松菜 白菜 たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり | にゅう せいひん | 632 | 30.9 | 18.9 | 2.1 | | 小学校 中学校 |
| 15 火 | 【カミング30】 麦ごはん アジの海鮮白醤油焼き 磯和え にらとじゃがいものみそ汁 | 牛乳 | アジの海鮮白醤油つけ 油揚げ みそ 煮干し粉 | ほうれん草 にんじん もやし にら | きのこ | 560 | 22.8 | 13.0 | 2.3 | 小学校 中学校 | |
| 16 水 | 【6-2希望献立】 米粉パン マカロニグラタン 海藻サラダ 白菜シチュー かぼちゃプリンタルト | 牛乳 | 鶏肉 えび チーズ 海藻 | たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり 白菜 グリーンピース | まめ | 847 | 36.0 | 30.6 | 2.2 | | 小学校 中学校 |
| 17 木 | 豚キムチチャーハン じゃこ入りナムル ワンタンスープ | 牛乳 | 豚肉 炒り卵 ちりめんじゃこ 肉入りワンタン なたと | にんにく しょうが 玉ねぎ たら 白菜キムチ キャベツ コーン 小松菜 干しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 | かいそう | 578 | 24.1 | 15.3 | 2.6 | 小学校 中学校 | |
| 18 金 | 【食育の日】 ごはん 川俣シャモのさつぱりに きのこ入りおひたし 麩のみそ汁 | 牛乳 | 川俣シャモ うずらのたまご かつお節 みそ 煮干し粉 | しょうが にんにく ぶなしめじ キャベツ 小松菜 にんじん えのき たまねぎ | くだもの | 607 | 28.2 | 13.2 | 2.5 | | 小学校 中学校 |
| 21 月 | 【冬至献立】 麦ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のかりかり和え おでん | 牛乳 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 がんも うずらのたまご 豆ちくわ 白身魚と豆腐の団子 結び昆布 | かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ しょうが 小松菜 もやし にんじん さつまいも 大根 こんにやく | ござかな | 595 | 23.1 | 15.0 | 2.2 | 小学校 中学校 | |
| 22 火 | 【カミング30】 ごはん ぶりのみぞれがけ ちくわと野菜和え わかめ汁 | 牛乳 | ぶり ちくわ かつお節 豆腐 わかめ みそ 煮干し粉 | しょうが 大根 こねぎ キャベツ きゅうり ねぎ | きのこ | 691 | 27.8 | 24.6 | 2.3 | | 小学校 中学校 |
| 23 水 | ココア揚げパン チキンサラダ キャベツスープ | 牛乳 | 鶏ささみの水煮 脱脂粉乳 | キャベツ きゅうり 大根 ブロッコリー にんじん パセリ 純ココア | くだもの | 576 | 24.6 | 16.9 | 1.9 | 小学校 中学校 | |
| 24 木 | 【クリスマス献立】 福島県産黒毛和牛のハッシュドビーフ 豆まめサラダ クリスマスケーキ | 牛乳 | 福島県産黒毛和牛 大豆 粉チーズ ダイスターズ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン きゅうり えだまめ | ござかな | 774 | 24.3 | 29.3 | 2.9 | | 小学校 中学校 |
| | | | | | | 充足率 | 102% | 102% | 111% | 120% | |
| | | | | | | | 95% | 90% | 100% | 116% | |

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆日程変更などで欠食日がある場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。
 ☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。
 ☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。
 たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%
 ☆今月は、お米、米粉、ねぎ、大根、じゃがいも、白菜、にんじん、さつまいもが矢祭町で収穫されたものです。
 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。

（風邪予防に役立つ栄養素） 風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、たまご、大豆・大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など粘膜を
保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

ビタミンC

免疫力を高める

じゃがいも、プロコラーゲン、キウイフルーツ

（風邪のときの食事）

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ、大豆

ビタミンB2

たまご、カレイ、レバー、牛乳

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。