

12月 学校給食献立予定表

令和3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 水	ピザトースト 野菜マリネ 肉団子スープ	牛乳	食パン	ハム チーズ ミートボール	マッシュルーム 青ピーマン 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン 白菜 にんじん	かいそう	598	23.8	19.3	2.8		
							719	28.3	21.6	3.41		
2 木	ごはん ぶりの照り焼き 胡麻和え けんちん汁 りんご	牛乳	ごはん すりごま 砂糖 里芋	ぶりの照り焼き 豆腐 味噌	小松菜 もやし にんじん こんにやく にんじん 大根 ねぎ ごぼう 白菜 りんご	にゅうせいひん	674	28.5	22.6	2.0		
							802	33.1	25.5	2.3		
3 金	麦ごはん 鶏肉とこんにやくのみそがらめ 塩昆布和え あら汁(大高先生リクエスト)	牛乳	麦ごはん でんぷん 米油	鶏肉 塩昆布 ぶり 味噌	こんにやく 白菜 きゅうり にんじん 大根 ねぎ しょうが	きのこ	655	28.5	18.7	2.4		
							787	33.6	20.9	2.8		
6 月	ごはん 納豆 厚焼き玉子 切り干し大根サラダ 肉じゃが	牛乳	ごはん じゃがいも 車麩 ごま油	納豆 厚焼き玉子 茎わかめ	切り干し大根 キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ 糸こんにやく 干しいたけ グリンピース	こざかな	735	33.3	18.9	1.9		
							864	38.7	20.8	2.1		
7 火	【カミング30】 ごはん ハンバーグきのこソース掛け ブロッコリーの梅おおか和え じゃがいものみそ汁	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも	ハンバーグ かつお節 味噌 煮干し粉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 干しいたけ えのき ブロッコリー きゅうり 白菜	まめ	636	25.7	17.4	2.6		
							765	30.8	20.2	3.1		
8 水	【6-2リクエスト献立】 ココア揚げパン 豆まめサラダ やさしいコンソメスープ ぶどうゼリー	牛乳	コッパン 米油 グラニュー糖 ココア ぶどうゼリー	鶏肉 脱脂粉乳 大豆	コーン にんじん きゅうり 枝豆 キャベツ 玉ねぎ パセリ	くだもの	592	22.5	19.3	2.0		
							709	26.0	21.8	2.5		
9 木	麦ごはん さんまの梅煮 スタミナ炒め 青菜のみそ汁	牛乳	麦ごはん じゃがいも	いわしの梅煮 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 青ピーマン いら にんにく しょうが 小松菜 ねぎ	にゅうせいひん	661	30.2	19.1	2.8		
							779	35.1	21.4	3.3		
10 金	麦ごはん アジフライ 麻婆春雨 芋がらのみそ汁(根本先生リクエスト)	牛乳	麦ごはん 米油 春雨 じゃがいも	アジフライ 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 味噌 煮干し粉	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ いら にんにく しょうが 芋がら ねぎ	かいそう	688	25.7	20.2	1.9		
							818	29.7	22.8	2.2		
13 月	焼肉丼 こんにやくサラダ さつまいも汁	牛乳	麦ごはん さつまいも	豚肉 わかめ 味噌 煮干し粉	玉ねぎ 白滝 いら しょうが にんにく サラダこんにやく もやし にんじん きゅうり キャベツ 大根 小松菜	きのこ	619	25.1	15.2	2.3		
							731	28.9	16.6	2.2		
14 火	【カミング30】 麦ごはん 白身魚のチリソースがけ もやしと小松菜のナムル もずくスープ	牛乳	麦ごはん でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	ホキ もずく 鶏卵	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん	こざかな	619	25	15.9	3.2		
							768	29.6	17.8	2.7		
15 水	米粉パン ツナオムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳	米粉パン じゃがいも ベーコン	ツナオムレツ	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	まめ	638	27.5	21.3	1.7		
							734	31.6	24.2	3.8		
16 木	【あーゆーハッピー?やまっぴー献立】 鮎飯 鶏肉のピリ辛焼き 柚子浅漬け 大根のみそ汁	牛乳	ごはん	鮎 油揚げ 鶏肉	しょうが にんにく 白菜 にんじん 大根 ゆず	にゅうせいひん	634	26.0	17.3	2.8		
							818	31.1	19.4	2.0		
17 金	【食育の日】 ポークカレーライス ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳	麦ごはん じゃがいも カレールー	豚肉 ひじき ハム ダイスターズ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ パセリ りんご チャツネ	きのこ	558	21.3	18.8	2.1		
							651	24.3	21.0	3.3		
20 月	中華麺 もち米肉団子 じゃこ入りナムル ちゃんぽんスープ	牛乳	中華麺 ごま油	豚肉 いか なんと もち米肉団子 ちりめんじゃこ	玉ねぎ キャベツ もやし いら たけのこ きくらげ にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん 小松菜	まめ	680	31.5	17.7	2.1		
							865	39.5	20.1	2.4		
21 火	【6-1リクエスト献立】【カミング30】 たけのこごはん(減量) さばのみそ煮 海藻サラダ 豚汁 かぼちゃプリンタルト	牛乳	ごはん ごま油 かぼちゃプリンタルト	鶏肉 さばのみそ煮 油揚げ 豚肉 海藻サラダ 豆腐	たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり ねぎ ごぼう	くだもの	812	31.8	35.2	4.2		
							990	37.8	39.5	5.0		
22 水	【冬至献立】 コッパン ウインナー ケチャップ かぼちゃサラダ 白菜スープ	牛乳	コッパン マヨネーズ	ウインナー 鶏肉 ハム	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん ハム 白菜 大根	こざかな	814	27.4	34.7	3.2		
							924	30.2	38.2	3.6		
23 木	麦ごはん ぶりのみぞれがけ ちくわと野菜和え わかめ汁	牛乳	麦ごはん でんぷん 米油 じゃがいも	ぶり ちくわ かつお節 豆腐 わかめ 味噌 煮干し粉	大根 九条ネギ キャベツ きゅうり ねぎ	かいそう	691	27.8	24.6	2.0	小1・2欠食	
							823	32.3	28.0	2.4		
24 金	【クリスマス献立】 ジャンバラヤ 大根サラダ オニオンスープ セレクトケーキ	牛乳	ごはん 無塩バター マヨネーズ セレクトケーキ	鶏肉 ウインナー むきえび ひよこ豆 かにかまぼこ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン コーン トマト 大根 きゅうり 小松菜	きのこ	606	26.4	19.8	2.1		
							736	32.7	24	2.7		
							充足率	102%	101%	114%	121%	
								98%	89%	102%	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変更になる場合があります。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、にんじん、ごぼう、ねぎ、大根、じゃがいも、たまねぎ、白菜、里芋、さつまいも、芋がら、小松菜、ゆず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

みかん 柿
ブロッコリー
じゃがいも 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
大豆 ウナギ

ビタミンB2

たまご カレイ
牛乳 レバー

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。