



12月分 よていこんだてひょう ようちえん

鋸南町学校給食センター



日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)	
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)					
1水	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 納豆あえ みそ汁	こめ でんぷん あぶら ごま こむぎこ パン粉 じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ わかめ しろみそ	こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	566	18.3	20.2	2.2	
2木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 レバーとお芋のあげからめ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あかみそ とりレバー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ グリーンピース ほししいたけ	541	25.0	17.4	1.9	
3金	コッペパン メープルシロップ 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ ほうれん草のソテー 冬野菜のシ チュー	パン メープル あぶら さとう さといも バター こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ぶたにく スキムミルク とうにゅう だいず	たまねぎ にんじん しめじ コーン ほうれんそう だいこん はくさい かぼちゃ	518	24.3	20.3	2.1	
6月	わかめごはん 牛乳 おでん ごまあえ りんご	こめ じゃがいも さとう ごま でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう とり肉 うすらたまご いわしだんご ちくわ がんもどき はんぺん	にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ もやし りんご	466	19.3	13.0	2.1	
7火	みそラーメン 牛乳 からあげ ゼリー 小魚アーモンド	中華めん あぶら アーモンド さとう ごま こめこ でんぷん ゼリー	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう とり肉 かたくちいわし みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし コーン こまつな	581	27.2	23.1	2.6	
8水	ごはん 牛乳 子持ちカラフトシヤモの天ぷら すき焼き風煮 キャベツのみそマヨあ え	こめ あぶら さとう 大豆マヨネーズ ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく 焼きとうふ しろみそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ はくさい しめじ こまつな きゅうり	583	23.3	25.9	1.7	
9木	ごはん 牛乳 タンドリーチキン じゃがいものバターじょうゆ煮 たまごスープ	こめ じゃがいも バター ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とり肉 ぶたにく ウイナー だいず ミルク ハム たまご	しょうが にんにく レモン にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん こまつな	548	26.1	20.7	2.2	
10金	江戸の美味しいご飯を味わおう なら茶飯 牛乳 とうふ田楽 切干大根とあさりの煮物 けんちん汁	こめ さとう でんぷん ごまあぶら さといも あぶら	だいず ぎゅうにゅう なまあげ しろみそ あさり あぶらあげ さつまあげ とうふ	にんじん なばな さやいんげん きりほし大根 ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	508	21.9	18.0	2.4	
13月	ごはん ビビンバの具 錦糸卵 牛乳 中華スープ ブルーベリータルト	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら タルト	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とり肉	ごぼう たまねぎ えのき にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん	523	21.2	17.9	2.0	
14火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目豆 さわにわん	こめ さとう じゃがいも あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さば あかみそ とり肉 だいず こんぶ ぶたにく	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ	545	22.8	21.7	1.9	
15水	ごはん かん国風味付けのり 牛乳 チキンチキンごぼう とん汁 りんご	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	のり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが こんにやく だいこん ねぎ りんご	506	22.3	16.3	1.4	
16木	ごはん 牛乳 キャベツメンチ 小松菜のあまじょうゆ 具だくさんみそ汁	こめ さとう ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ とうふ しろみそ ぶたにく とりにく だいず	キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ たまねぎ	525	19.4	19.6	2.0	
17金	ナン&カレーは小学2年生のリクエストです ナン 牛乳 ひよこ豆入りカレー マカ レー チーズサラダ クレープ	ナン あぶら カレー さとう クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこ豆 チーズ	にんにく コーン にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	546	21.2	22.9	2.2	
20月	発芽玄米入りごはん 牛乳 すずきのソースがけ 和風マカロニサラダ なめこ入りみそ 汁	こめ でんぷん あぶら さとう マカロニ 大豆マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう すずき しろみそ なまあげ	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん れんこん だいこん なめこ	527	23.8	19.4	2.0	
21火	ごはん 牛乳 チーズオムレツ ごぼうサラダ どさんこ汁	こめ バター さとう 大豆マヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ しろみそ チーズ	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン	495	18.3	18.1	2.1	
22水	キャロットライス クリームソースが け 牛乳 ジュリアンスープ アップルパイ	こめ こめこ バター あぶら パイ皮 りんごジャム	とり肉 いんげんまめ ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー セロリー だいこん キャベツ	564	18.0	19.8	2.2	
※都合により、献立を変更することがあります。					学校給食 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満

★令和3年12月14日から令和4年2月27日まで 菱川師宣記念館で『江戸のグルメ紀行 おいしい浮世絵展』が開催されます。この展示会は、江戸で生まれた食文化にスポットをあて、江戸のグルメを楽しむ人々を追いながら、浮世絵版画に描かれた様々な江戸の食について紹介します。
この展示会にちなんで、給食でも江戸時代のおいしい食事を再現してみようというこ

