



# 12月分 給食献立予定表



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			I補給 (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう (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 じゃがいも	ぎゅうにゅう	こまつな	小	682	21.5	21.6	2.6	
		でんぷん	なっとう	にんじん	中	843	26.0	23.5	3.2	
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	あぶら さとう	あぶらあげ	しょうが	小	687	31.0	20.3	2.4	
		こむぎこ	わかめ	にんにく	中	925	39.5	24.3	3.1	
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	さとう じゃがいも	ぶたにく	しょうが	小	701	30.7	24.6	2.9	
		でんぷん	わかめ	にんにく	中	875	37.9	29.7	3.8	
6 月	わかめごはん 牛乳 おでん ごまあえ りんご	さとう じゃがいも	とり肉	しょうが	小	586	23.1	14.5	2.7	
		でんぷん	いわし	こんにゃく	中	767	28.9	16.7	3.6	
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	ぶたにく	しょうが	小	665	31.5	26.4	3.2	
		アーモンド	わかめ	にんにく	中	863	39.9	30.5	4.2	
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 さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	小	673	24.5	26.7	2.1	
		でんぷん	ぶたにく	ねぎ	中	871	29.8	29.8	2.5	
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ゃようゆ煮 たまごスープ	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう	しょうが	小	664	29.9	22.6	2.6	
		バター	ぶたにく	にんにく	中	905	38.8	27.9	3.4	
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	だいず	にんじん	小	643	27.1	21.3	3.1	
		でんぷん	なまあげ	さやいんげん	中	873	35.0	25.9	3.9	
13 月	ごはん ビビンバの具 錦糸卵 牛乳 中華スープ プルーベリートルト	こめ さとう	ぶたにく	ごぼう	小	635	25.4	19.7	2.5	
		でんぷん	たまご	えのき	中	833	32.0	22.4	3.2	
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	ぎゅうにゅう	しょうが	小	650	25.8	22.6	2.3	
		じゃがいも	あかみそ	こんにゃく	中	870	32.4	26.7	3.0	
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 さとう	のり	ごぼう	小	625	26.6	18.4	1.7	
		でんぷん	とり肉	えだまめ	中	848	33.7	21.7	2.2	
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	ぎゅうにゅう	キャベツ	小	639	22.1	20.6	2.3	
		あぶら	こんぶ	ごぼう	中	845	28.4	24.3	2.9	
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 ひよこ豆入りキーマカレー チーズサラダ クレープ	ナン	ぎゅうにゅう	にんにく	小	655	25.5	26.3	2.9	
		カレー	ひよこ豆	にんじん	中	809	31.5	30.9	3.8	
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 さとう	ぎゅうにゅう	ねぎ	小	643	26.6	22.0	2.4	
		でんぷん	しろうも	キャベツ	中	853	33.2	26.3	3.1	
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 じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ	小	611	21.2	19.9	2.5	
		バター	わかめ	ごぼう	中	869	26.2	27.0	3.2	
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 じゃがいも	とり肉	にんじん	小	765	22.3	28.9	3.0	
		でんぷん	いんげんまめ	かぼちゃ	中	879	25.9	30.4	3.6	
※都合により、献立を変更することがあります。					学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
<p>★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。この展覧会は、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。</p> <p>この展覧会にちなんで、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とになりました。お楽しみに~!</p>					摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

