



12月学校給食献立予定表

今月の目標
からだにひつような
えいようをしてたべよう

令和2年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう	
		しゆしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん(しる) さつまいものてんぷら こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ	じごなうどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ ごま	にんじん ねぎ こんにゃく もやし	小学生 631 中学生 771	小学生 21.9 中学生 26.5
2	水	ごはん 牛乳	みそしる スタミナやきにく わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ いら えだまめ キャベツ きゅうり	664 828	25.5 31.0
3	木	ツイストパン 牛乳	ホワイトシチュー とりにくのレモンふうみやき ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム ミックスビーンズ	ツイストパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ レモンじる きゅうり キャベツ	678 861	29.9 36.8
4	金	ごはん 牛乳	なまあげとだいのみそに マヨたまフライ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ マヨたまカツ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん こんにゃく えだまめ キャベツ	714 907	27.1 33.3
7	月	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ にくだんこのあまからあんかけ(小②中③) きりほしとぶたにくのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご にくだんこ	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし こまつな にんにく きりほしだいこん こんにゃく	642 904	22.8 31.8
8	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン(しる) はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ	にんにく たけのこ コーン もやし ねぎ こまつな にんじん だいずもやし	663 714	25.9 29.4
9	水	ごはん 牛乳	せんべいじる とりにくのみそづけやき ごまびたし	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごはん かやきせんべい あぶら ごまあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん しめじ ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	615 760	27.3 33.0
10	木	こどもパンスライス 牛乳	パンプキンポタージュ コロック・ソース コールスロー スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク チーズ	こどもパン こむぎこ バター コロック あぶら オリーブオイル さとう	たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ キャベツ にんじん	701 999	23.4 33.4
11	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	マーボーとうふ ぎょうざ(小②中③) きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ いら きゅうり もやし	678 900	26.8 35.5
14	月	ごはん 牛乳	みそしる わふうきのこハンバーグ とりにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく ハンバーグ ひじき	ごはん あぶら でんぷん さつまいも さとう ごま	だいこん にんじん しめじ えのきたけ こんにゃく たまねぎ	680 849	26.3 32.3
15	火	じごなうどん 牛乳	けんちんうどん(しる) とりにくのからあげ カラフルこふきいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さといも でんぷん じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり えだまめ コーン	633 780	26.0 32.0
16	水	ごはん 牛乳	とんじる しろみさかなのなんばんづけ れんこんとぶたにくのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たい	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま でんぷん	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな れんこん	670 837	25.5 31.2
17	木	ソフトフランスパン 牛乳	コーンクリームに とうふナゲット(小①中②) マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム とうふナゲット	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	610 746	22.8 27.7
18	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	じゃがいものそぼろに いかのしょうがやき もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ごはん あぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ しらたき たけのこ えだまめ もやし きゅうり	618 801	25.9 33.2
21	月	ごはん 牛乳	はくさいとにくだんごのスープ わふうオムレツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう みそ ミートボール オムレツ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま さんおんとう	にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ ごぼう きゅうり コーン	602 757	19.7 24.2
22	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそキムチラーメン(しる) しゅうまい(小②中③) だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう さとう ごまあぶら	しょうが にんじん にんにく もやし ねぎ いら だいこん きゅうり キムチ	610 764	26.7 33.5
23	水	ごはん 牛乳	てづくりカレー ローストチキン ツリーサラダ・マヨネーズ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト とりにく ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ ココア さとう でんぷん マヨネーズ くろざとう チョコレートケーキ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご ブロッコリー コーン	806 1014	31.0 37.5

※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。

※**赤字**の食品は、川島町産の食材を使っています。

今月の平均栄養摂取量	660	25.6
	835	31.9
学校給食摂取基準	650	21~33
	830	27~42

の食材一口メモ

長ねぎの旬(おいしい時期)は11~12月の間です。長ねぎは、おもに白い部分を食べる「根深ねぎ(長ねぎ)」で、ねぎにはほかに緑色の部分を食べる「葉ねぎ(青ねぎ)」もあります。

ねぎにはビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また、ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血行を良くし体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。血行をよくするといわれ、かぜの予防によい野菜です。長ねぎは加熱すると甘みが増し、煮込むととろりとした食感になるので、すき焼きなどにおすすめです。葉ねぎはカロテンなどのビタミンが豊富なのが魅力です。香りや味が苦手な人は、お好み焼きなどに入れるとおいしいですよ。

