



12月学校給食献立予定表

2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます。



令和3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			
		しゅしょくのみのもの	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	水	ごはん 牛乳	せんべいじる コロック・ソース れんこんとぶたにくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん かやきせんべい コロック ごまあぶら あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん しめじ ねぎ れんこん こんにゃく さやいんげん	小学生 704 中学生 897	小学生 22.9 中学生 28.1		
2	木	ツイストパン 牛乳	ブロッコリーのシチュー オムレツのミートソースかけ 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 オムレツ ぶたにく 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 ごまあぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトかん きゅうり キャベツ	666 855	25.5 32.1		
3	金	ごはん 牛乳	わかめスープ あげぎょうざ(小②中③) あつあげのにくみそいため	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	たまねぎ はくさい コーン しょうが にんじん	670 850	25.4 31.7		
6	月	ごはん 牛乳	すましじる にくだんこのみそだれ(小②中③) こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ にくだんこ みそ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こんにゃく キャベツ	591 751	23.6 29.8		
7	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	ごもくあんかけラーメン(しる) シーフードナゲット(小①中②) ねぎのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると シーフードナゲット	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう	586 777	27.4 37.4		
8	水	ごはん 牛乳	かぶのスープ とりにくのからあげレモンソースかけ さくさくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ごはん あぶら でんぷん さとう さんおんとう ごまあぶら	にんじん かぶ ごまつな レモンじる えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	628 777	26.3 32.0		
9	木	こどもパンスライス 牛乳	ふゆやさいのポトフ ハンバーグのきのこクリームソースかけ フルーツポンチ ひとくちチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ハンバーグ なまクリーム チーズ	こどもパン あぶら さとう じゃがいも こめこ バター マスカットゼリー いちごゼリー	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しめじ マッシュルーム りんごかん みかんかん	727 976	29.1 39.4		
10	金	ちゃめし 牛乳	みそにこみおでん さばのソースやき ごまつなのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう がんもどき すずらたまご さつまあげ みそ さば	ちゃめし さといも さとう あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん こんにゃく しょうが ごまつな もやし	710 883	27.6 33.4		
13	月	ごはん 牛乳	はるさめスープ フルコギ きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく たまねぎ もやし にら きゅうり キャベツ コーン	597 737	24.2 29.2		
14	火	じごなうどん 牛乳	おろしうどん(しる) ちくわのこうみあげ(小①中②) ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ ちくわ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ごまつな パセリ もやし ほうれんそう	677 865	26.0 34.0		
15	水	ごはん 牛乳	にくじゃが たらしおこうじやき きりほしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく たらしおこうじつけ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しらたき にんにく きりほしだいこん	634 785	28.2 34.2		
16	木	コッペパンスライス 牛乳 (中250cc)	こめこのコーンスープ スラッピージョー シャキシャキキャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく だいす	コッペパン あぶら バター こめこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	612 810	25.1 33.0		
17	金	ごはん 牛乳	さわにわん たれカツ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チキンカツ かつおぶし	ごはん あぶら でんぷん さとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい	634 781	25.7 31.1		
20	月	ごはん 牛乳	とんじる あかうおのみそマヨネーズやき もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あかうお	ごはん あぶら マヨネーズ(エッグフリー) さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん かぼちゃ こんにゃく ねぎ ごまつな もやし きゅうり	635 780	26.9 32.8		
21	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	みそキムチラーメン(しる) いかのあますあんかけ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう でんぷん さんおんとう はるさめ さとう ごまあぶら ラーゆ	にんじん キムチ しょうが にんにく もやし ねぎ にら キャベツ きゅうり	647 833	30.4 38.9		
22	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 クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とりにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア さとう でんぷん クリスマスケーキ	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	820 996	32.0 38.8		
16回	※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」について話してみませんか?						※ 太字 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	659 835	26.6 33.5
							学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42	

今月の目標
からだにひつような
えいようをしてたべよ



12月22日
冬至



冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。昔から冬至には厳しい寒さを元気に乗り切れるようビタミン類が豊富なかぼちゃを食べたり、強い香りで病気を払う効果があると言われるゆず湯に入ったりしま

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>