

# 12月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場  
 三水小学校 TEL026-253-3250  
 FAX026-253-3251

| 【給食目標】        |    | 主な材料               |   |   |                                       |                  |                          |   |                                       | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |  |                                       |
|---------------|----|--------------------|---|---|---------------------------------------|------------------|--------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 寒さに負けない食事をしよう |    | 赤の仲間               |   | 緑の仲間  |                                       | 黄の仲間             |                          | 献立名   |                                       |                                      |  |                                       |
| 主食            | 牛乳 | 血や肉になる食品           |   | 体の調子を整える食品  |                                       | 熱や力のもとになる食品      |                          |   |                                       |                                      |  |                                       |
| 1             | 金  | コッペパン              | ○ | ミネストローネ<br>とうふのミートローフ<br>フレンチサラダ                    | ベーコン<br>とうふ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>トマト              | にんにく セロリー<br>たまねぎ キャベツ<br>えのきごおり<br>きゅうり コーン<br>レモン       | コッペパン<br>じゃがいも<br>パンこ さとう             | あぶら                                  | 豆腐のミートローフを手作り<br>します。                                  | 596 Kcal<br>26.8 g<br>22.8 g<br>2.9 g |
| 4             | 月  |                    |   | お弁当の日   |                                       |                  |                          |   |                                       |                                      |  |                                       |
| 5             | 火  | コッペパン              | ○ | コンソメスープ<br>とりささみのレモンソース<br>あおだいのサラダ                 | ベーコン<br>とりにく<br>あおだいず<br>ハム           | ぎゅうにゅう           | にんじん                     | たまねぎ はくさい<br>レモン キャベツ<br>きゅうり                             | コッペパン<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>さとう         | あぶら                                  | 《中学家庭科考案献立》<br>「キレイな髪の毛を作る」献<br>立です。                   | 609 Kcal<br>31.0 g<br>21.2 g<br>2.8 g |
| 6             | 水  | ごはん                | ○ | けんちんじる<br>ごもくたまごやき<br>はくさいのあさづけ                     | とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ たまご<br>ツナ かつおぶし  | ぎゅうにゅう<br>しらす    | にんじん                     | ごぼう だいこん<br>ねぎ はくさい<br>きゅうり                               | ごはん<br>こんにやく<br>さとう<br>でんぷん           |                                      | 今年2回目の「五目卵焼き」<br>です。ツナやしらすが入って<br>栄養満点です。              | 543 Kcal<br>25.4 g<br>18.1 g<br>2.1 g |
| 7             | 木  | ごはん                | ○ | ふゆやさいのみそしる<br>あじごまだれがけ<br>ひじきののもの                   | あぶらあげ<br>みそ<br>あじ<br>さつまあげ            | ぎゅうにゅう<br>ひじき    | にんじん                     | たまねぎ なめこ<br>はくさい ねぎ<br>えだまめ                               | ごはん<br>さとも さとう<br>でんぷん<br>さつまいも       | すりごま<br>あぶら                          | 冬野菜をたくさん使って、み<br>そ汁を作ります                               | 595 Kcal<br>28.7 g<br>16.9 g<br>2.5 g |
| 8             | 金  | コッペパン              | ○ | コーンクリームシチュー<br>はなやさいのカラフルサラダ<br>いづなまちのりんご           | とりにく<br>ハム                            | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | にんじん<br>ブロッコリー           | たまねぎ<br>クリームコーン<br>カリフラワー<br>コーン りんご                      | コッペパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ                | あぶら<br>とうにゅうバター<br>ノンエッグ マヨネーズ       | ブロッコリーとカリフラワーを<br>使って、花野菜サラダを作り<br>ます。                 | 652 Kcal<br>24.4 g<br>26.2 g<br>2.5 g |
| 11            | 月  | ごはん                | ○ | たまごわかめのスープ<br>だいこんとぶりの<br>しょうゆあまからに<br>こまつなとコーンのサラダ | たまご<br>ぶり                             | ぎゅうにゅう<br>わかめ    | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな   | たまねぎ しめじ<br>はくさい だいこん<br>しょうが キャベツ<br>コーン                 | ごはん<br>でんぷん<br>さとう                    | あぶら<br>いりごま                          | 《中学家庭科考案献立》<br>「バレーで動き続けられる体<br>力がつく」献立です。             | 527 Kcal<br>21.6 g<br>16.6 g<br>2.1 g |
| 12            | 火  | こめこパン              | ○ | じゃがいもと<br>ベーコンのスープ<br>とりにくのオニオンソース<br>こんにやくかいそうサラダ  | ベーコン<br>とりにく                          | ぎゅうにゅう<br>かいそう   | にんじん<br>パセリ              | にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                                    | こめこパン<br>じゃがいも<br>さとう でんぷん<br>こんにやく   | あぶら                                  | 冬場は料理がとても冷めやす<br>いので、なるべくギリギリの<br>時間に仕上げてお届けしてい<br>ます。 | 534 Kcal<br>33.9 g<br>15.9 g<br>3.4 g |
| 13            | 水  | ごはん                | ○ | はるさめスープ<br>いかチリソース<br>もやしナムル                        | とりにく<br>いか<br>みそ                      | ぎゅうにゅう           | にんじん                     | たまねぎ たけのこ<br>しめじ はくさい<br>にんにく しょうが<br>ねぎ だいこん<br>きゅうり もやし | ごはん<br>はるさめ<br>でんぷん<br>さとう            | あぶら<br>ごまあぶら<br>すりごま                 | いかに使ってチリソースを作<br>ります。ピリ辛のご飯に合うお<br>かずです。               | 561 Kcal<br>24.2 g<br>16.2 g<br>1.8 g |
| 14            | 木  | しんしゅう<br>ポークカレーライス | ○ | かぜにまけないサラダ<br>みかん                                   | ぶたにく<br>えび                            | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー   | にんにく たまねぎ<br>りんご キャベツ<br>みかん                              | ごはん<br>じゃがいも                          | あぶら<br>ドレッシング                        | 三水小学校の「こだわり献<br>立」です。寒い冬も元気に過<br>ごすことができそうです。          | 627 Kcal<br>22.8 g<br>17.9 g<br>2.6 g |
| 15            | 金  | ソフトめん              | ○ | きつねうどんじる<br>ちくわのいそべあげ<br>シャキシャキだいこんサラダ              | とりにく<br>あぶらあげ<br>ちくわ<br>かつおぶし         | ぎゅうにゅう<br>あおりの   | にんじん                     | たまねぎ えのきたけ<br>しめじ はくさい<br>ねぎ だいこん<br>キャベツ きゅうり            | ソフトめん<br>でんぷん<br>こむぎこ                 | あぶら                                  | 今日はきつねうどん汁にソフト<br>麺をつけていただきますよ<br>う。                   | 595 Kcal<br>24.9 g<br>18.1 g<br>2.8 g |
| 18            | 月  | ごはん                | ○ | きのこのとんじる<br>ますのなんぶやき<br>うのはないりに                     | ぶたにく とうふ<br>みそ ます<br>ちくわ とうにゅう<br>おから | ぎゅうにゅう           | にんじん                     | たまねぎ だいこん<br>えのきたけ しめじ<br>ねぎ ほししいたけ                       | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                   | あぶら<br>いりごま                          | おからを使って、卵の花炒り<br>煮を作ります。子どもたちに<br>伝えたいおかずのひとつで<br>す。   | 564 Kcal<br>30.8 g<br>16.2 g<br>2.2 g |
| 19            | 火  | ココアパン              | ○ | はくさいとコーンのスープ<br>ポテトグラタン<br>はるさめサラダ                  | とりにく<br>ベーコン<br>ツナ                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ    | にんじん                     | たまねぎ しめじ<br>コーン はくさい<br>キャベツ きゅうり                         | ココアパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>はるさめ | あぶら<br>とうにゅうバター<br>ごまあぶら             | ポテトグラタンを調理場で手<br>作りします。                                | 617 Kcal<br>25.8 g<br>23.2 g<br>2.9 g |
| 20            | 水  | ごはん                | ○ | かすじる<br>さけのゆずみそかけ<br>だいこんのあまずづけ                     | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>さけ             | ぎゅうにゅう           | にんじん                     | だいこん はくさい<br>ねぎ ゆず<br>きゅうり                                | ごはん<br>こんにやく<br>さとも<br>さとう でんぷん       |                                      | かす汁は、冬の寒い時期に食<br>べる、昔の人の知恵が詰ま<br>ったお料理です。              | 531 Kcal<br>28.4 g<br>12.9 g<br>2.0 g |
| 21            | 木  | ごはん                | ○ | かぼちゃのみそしる<br>ながののれんこんバーグ<br>うめおかかあえ                 | みそ<br>ぶたにく<br>かつおぶし                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ    | にんじん<br>かぼちゃ             | ごぼう たまねぎ<br>はくさい ねぎ<br>れんこん キャベツ<br>えのきごおり<br>もやし うめ      | ごはん<br>パンこ<br>さとう                     | あぶら<br>いりごま                          | 「冬至献立」です。かぼちゃを<br>食べて、冬を元気に過しま<br>しょう。                 | 564 Kcal<br>23.6 g<br>18.1 g<br>2.2 g |
| 22            | 金  | コッペパン              | ○ | こめこマカロニのスープ<br>フライドチキン<br>クリスマスサラダ<br>クリスマスデザート     | とりにく                                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ    | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ブロッコリー | たまねぎ しめじ<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり                             | コッペパン<br>こめこマカロニ<br>でんぷん<br>デザート      | あぶら<br>ドレッシング                        | 「クリスマス献立」です。楽し<br>い食事の時間になりますよう<br>に。                  | 618 Kcal<br>32.8 g<br>23.2 g<br>3.0 g |
| 25            | 月  | ごはん                | ○ | からみとうふじる<br>こおりとうふのにくづめに<br>こまつなのりマヨあえ              | ぶたにく とうふ<br>みそ とりにく<br>こおりとうふ         | ぎゅうにゅう<br>のり     | にんじん<br>にら<br>こまつな       | たまねぎ もやし<br>キャベツ<br>ねぎ                                    | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                    | あぶら<br>ノンエッグ マヨネーズ                   | 中学校がお休みのため、凍り<br>豆腐の肉詰め煮を手作りしま<br>す。                   | 598 Kcal<br>25.4 g<br>22.4 g<br>2.9 g |
| 26            | 火  | まるパン               | ○ | やさしいっぱいスープ<br>てづくりキャベツメンチカツ<br>みずなどだいこんのサラダ         | ベーコン<br>ぶたにく<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>みずな              | たまねぎ コーン<br>キャベツ<br>えのきごおり<br>だいこん きゅうり                   | まるパン<br>じゃがいも<br>パンこ<br>こむぎこ          | あぶら<br>ドレッシング                        | 三水小学校だけの給食にな<br>ります。キャベツメンチカツを<br>手作ります。               | 662 Kcal<br>27.7 g<br>25.9 g<br>3.3 g |