

12月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分量	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分量
1 水	ごはん 牛乳 チャプチェ 豆腐の中華スープ	米 油 春雨 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく しょうが 白菜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ビーマ	三温糖 しょうゆ こしょう 酒 中華スープ 塩	595kcal/21.9g 16.1g/2.4g	774kcal/27.2g 18.7g/3.2g
2 木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 さばのみそ煮	ソフトめん	牛乳 鶏肉 油揚げ さばのみそ煮 わかめ	たまねぎ	かつおだし しょうゆ 塩 みりん ざらめ	645kcal/32.1g 16.7g/3.2g	868kcal/42.5g 20.2g/4.1g
3 金	ごはん ふりかけ(のりかつお) 牛乳 大根のそぼろ煮 ツナの和風サラダ	米 油 でんぷん 和風ドレッシング ふりかけ	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ツナ	大根 にんじん 枝豆 しょうが たまねぎ きゅうり	かつおだし ざらめ しょうゆ みりん	607kcal/24.2g 19.5g/1.8g	785kcal/29.0g 23.2g/2.0g
6 月	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 具だくさんみそ汁 ほうれん草の白和え	米 でんぷん 油 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき	しょうが にんじん 大根 たまねぎ ほうれん草	ざらめ しょうゆ こんぶだし 赤みそ かつおだし 白みそ 三温糖 酒 みりん	620kcal/30g 17.2g/3.2g	813kcal/38.6g 20.2g/3.9g
7 火	ロールパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) ポテトサラダ 野菜のスープ	ロールパン 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 メンチカツ 大豆	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	個袋ソース 塩 こしょう 鶏だし コンソメ 酢	639kcal/22.4g 28.2g/3.2g	880kcal/30.4g 37.2g/4.3g
8 水	鶏のあんかけ丼(ごはん、鶏のあんかけ丼の具) 牛乳 ヨーグルトあえ	米 油 ごま油 でんぷん ナタデココ	牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	にんじん 白菜 たまねぎ しょうが みかん りんご	中華スープ 酒 オイスターソース 塩 こしょう グラニュー糖	644kcal/26.1g 13.9g/1.8g	837kcal/32.6g 16g/2.1g
9 木	野菜カレー(ホットラーメン、野菜カレーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子	ホットラーメン 油 カレールー	牛乳 鶏ひき肉 餃子	にんじん キャベツ もやし	醤油ラーメンスープ カレー粉	607kcal/22.9g 19g/2.4g	835kcal/30.6g 23.9g/3.0g
10 金	ごはん 牛乳 おでん 白身魚フライ~タルタルソースがけ~	米 じゃがいも 油 タルタルソース	牛乳 うずら卵 ちくわ ウインナー 白身魚フライ	こんにゃく 大根 にんじん	かつおだし こんぶだし 塩 しょうゆ みりん	631kcal/23.3g 21.7g/1.9g	790kcal/26.7g 25.0g/2.4g
13 月	わかめごはん 牛乳 豚肉と白菜の炒め煮 みそポテト	米 でんぷん 油 じゃがいも	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 油揚げ	白菜 にんじん ねぎ	かつおだし 酒 しょうゆ 三温糖 白みそ みりん	647kcal/23.1g 22.8g/1.8g	840kcal/28.5g 27.5g/2.4g
14 火	コッペパン コーヒー牛乳 クリームシチュー バジルチキン	コッペパン じゃがいも 油 ホワイトルー	コーヒー牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 バジルチキン	にんじん たまねぎ 白菜	コンソメ 塩 こしょう	607kcal/29.4g 18.1g/2.8g	780kcal/37.5g 21.4g/3.8g
15 水	ごはん 牛乳 ドライカレー みかん	米 油 カレールー	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 大豆	にんじん たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが みかん	カレー粉 ケチャップ ウスターソース	611kcal/22.8g 18.3g/2g	784kcal/28.2g 21.8g/2.6g
16 木	醤油ラーメン(ホットラーメン、醤油ラーメンスープ) 牛乳 里芋のコロッケ	ホットラーメン 油 里芋のコロッケ	牛乳 鶏肉 なんと	ねぎ もやし にんじん	醤油ラーメンスープ	612kcal/30.1g 17.2g/2.7g	775kcal/37.5g 18.4g/3.3g
17 金	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 切干大根のマヨサラダ 【食育の日献立~噛み噛み献立~】	米 油 ごま油 でんぷん マヨネーズ	牛乳 鶏肉 うずら卵 かまぼこ ハム	にんじん キャベツ たまねぎ 切干大根 きゅうり コーン	中華スープ 塩 オイスターソース 酢 しょうゆ 酒	611kcal/25.5g 18.2g/2.2g	798kcal/32.0g 21.6g/2.8g
20 月	親子丼(ごはん、親子丼の具) 牛乳 さつまいものみそ汁	米 油 でんぷん さつまいも	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ ざらめ かつおだし 白みそ 赤みそ いりだし かつおだし	617kcal/29.1g 15g/2.4g	805kcal/36.5g 17.5g/3.1g
21 火	ココア揚げパン オレンジジュース 春雨サラダ コンソメスープ ストロベリーヨーグルト 【山西小学校 希望献立】	コッペパン 油 春雨 ごま ごま油	肉団子 大豆 ハム ストロベリーヨーグルト	オレンジジュース にんじ ん キャベツ きゅうり	グラニュー糖 ココア コンソメ 鶏だし 塩 しょうゆ 酢 三温糖 こしょう	672kcal/22.1g 18g/2.4g	890kcal/28.8g 25.9g/3.4g
22 水	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げカレー風味 トマトのマカロニスープ ブロッコリーとコーンのソテー	米 油 でんぷん じゃがいも マカロニ	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 大豆	にんにく しょうが ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ トマト	カレー粉 酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 鶏だし	598kcal/24.8g 12.2g/2.5g	804kcal/32.9g 16.1g/3.1g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

12月 献立ひとくちメモ

令和3年12月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 水	ごはん 牛乳 チャプチェ 豆腐の中華スープ	チャプチェは韓国料理で、野菜やお肉、春雨などを甘辛く炒めた料理です。
2 木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 さばのみそ煮	今日のわかめうどんには鶏肉も入れました。わかめのうま味と鶏肉からでるうま味も汁を美味しくしてくれると思います。
3 金	ごはん ふりかけ(のりかつお) 牛乳 大根のそぼろ煮 ツナの和風サラダ	ツナの和風サラダにはたまねぎを入れました。サラダに使用するたまねぎはシャキシャキしていて辛みがありますが、炒めたり煮たりすると甘く変化します。給食のたまねぎは一度茹でるので少し甘めかもしれません。味わって食べてみて下さい。
6 月	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 具だくさんみそ汁 ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和えはほうれん草と豆腐とねりごまを混ぜて作ります。豆腐は水きりをして調味料は染みやすいようにします。
7 火	ロールパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) ポテトサラダ 野菜のスープ	ポテトサラダにはきゅうりとにんじんをいれて色鮮やかにしました。ロールパンは小さくちぎって、よく噛んで食べて下さいね。
8 水	鶏のあんかけ丼(ごはん、鶏のあんかけ丼の具) 牛乳 ヨーグルトあえ	定番のヨーグルトあえですが中に入っているナタデココは何からできているか知っていますか？ナタデココは納豆やヨーグルトなど同じ発酵食品です。ココナッツを原料にして作ります。
9 木	野菜カレーラーメン(ホットラーメン、野菜カレーラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子	野菜カレーラーメンスープはスープとめんがからむように鶏ひき肉を使用して野菜も千切りに切っています。ラーメンを少しずつ器に入れてスープとよくからめて食べて下さいね。
10 金	ごはん 牛乳 おでん 白身魚フライ～タルタルソースがけ～	今日はおでんにしました。寒い季節に食べるおでんはとても美味しいですよ。おでんに入っているちくわはお魚をすりつぶして作られています。
13 月	わかめごはん 牛乳 豚肉と白菜の炒め煮 みそポテト	今日の豚肉と白菜の炒め煮で使用している白菜は、アブラナ科の野菜です。アブラナ科の野菜の間にはかぶやチンゲン菜、小松菜があります。黄色いお花がよく似ているので是非調べてみて下さい。
14 火	コッペパン コーヒー牛乳 クリームシチュー バジルチキン	寒い日が続くとシチューが食べたくなりますね。シチューの中には旬の白菜を入れました。寒い時に食べたい献立、他にはなにがありますか？コッペパンは小さくちぎって、よく噛んで食べて下さいね。
15 水	ごはん 牛乳 ドライカレー みかん	今日のみかんは神奈川県産のみかんです。みかんの旬は冬です。ビタミンCが多く含まれている食品で免疫力を高める助けをしてくれます。
16 木	醤油ラーメン(ホットラーメン、醤油ラーメンスープ) 牛乳 里芋のコロッケ	今日は神奈川県産の里芋を使用したコロッケを揚げ物機で揚げました。
17 金	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 切干大根のマヨサラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	月に一度の噛み噛み献立の日です。切干大根は大根を干したもので大根の栄養が詰まった食品です。歯ごたえがありますがよく噛んで食べて下さい。
20 月	親子丼(ごはん、親子丼の具) 牛乳 さつまいものみそ汁	今日は親子丼にしました。ごはんの上に親子丼の具をかけて食べて下さいね。たまねぎをたっぷり使って甘めに仕上げましたよ。
21 火	山西小学校☆希望献立	
22 水	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げカレー風味 トマトのマコニスープ ブロッコリーとコーンのソテー	今日のから揚げはカレー粉を使ってカレー風味に仕上げってみました。2学期も給食を楽しんで食べてくれてありがとうございました。