



12月の目標

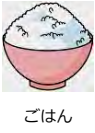
飯島町学校給食センター

12月 予定献立表

寒さに負けない食事をしよう

小学校

中学校

日	曜日	主食	飲み物	主菜	副菜	汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		I1料理	I2料理	献立メモ
								主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		たんぱく質	たんぱく質	
								たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質	脂質	
		ご飯・パン・めん		肉・魚・卵・豆・豆製品 などのおかず	野菜のおかず	副菜②	デザート など	1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量	食塩相当量	
1	月			じゃこ入り たまご焼き	糸寒天の和え物	なめこと とうふの みそしる		豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 糸寒天	にんじん 葉ねぎ	なめこ たまねぎ キャベツ もやし	米 強化米 麦 砂糖	ごま油	555kcal 24.1g 16g 2.2g		中学欠食（お弁当の日） 七久保小学校読書週間献立 「おいしそうなしろうくま」 より
2	火			鶏肉のから揚げ はちみつ じょうゆかけ	キャベツと ツナの 酢の物	沢煮椀		豚肉 糸かまぼこ 鶏肉 粉豆腐 ツナフレーク	牛乳	にんじん みずな	えのき ごぼう だいこん キャベツ きゅうり しょうが	米 強化米 麦 でん粉 はちみつ 砂糖	米油	637kcal 29.5g 19.8g 2.7g	830kcal 36.5g 24g 3.5g	七久保小学校読書週間献立 「天の台所」 より
3	水			ハンバーグの ケチャップ ソース	ポテトサラダ	コーンスープ		国産鶏豚バーグ FeCa ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	バター 卵不使用 マヨネーズ	697kcal 25.5g 29.9g 3g	867kcal 30.7g 36.6g 4g	七久保小学校読書週間献立 「あっぱれ アスパラ郎」 より
4	木			さばのソース煮	ゆかり かつお和え	けんちん汁		豆腐 さば かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし	米 強化米 麦 さといも 砂糖 つきこんにやく	ごま油	593kcal 26.3g 18.8g 1.9g	765kcal 32g 21.7g 2.6g	七久保小学校5年生欠食（調理実習） 七久保小学校読書週間献立 「にんじん だいこん ごぼう」 より
5	金			酢鶏	カラフル こんにやく サラダ	わかめスープ		厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ きくらげ キャベツ もやし しょうが	米 強化米 麦 でん粉 砂糖 カラフルこんにやく	米油 ごま油	614kcal 24.4g 17.8g 2.3g	807kcal 31.2g 21.9g 3.2g	七久保小学校読書週間献立 「にくのくいーん」 より
8	月			肉団子	青のりあえ	キムチスープ		豚肉 豆腐 うす味照焼肉団子	牛乳 青のり	にんじん にら	はくさい キムチ もやし キャベツ だいこん	米 強化米 麦		577kcal 22.6g 15.5g 2.1g	763kcal 29.2g 19.2g 2.8g	12月は七久保小学校の希望献立月間 です。下線のひいてある料理は、15日 の「七久保小学校希望献立」からはずれ てしまった料理です。
9	火			タラの カップ蒸し	かみかみサラダ	さつまいもと 小松菜の みそ汁		厚揚げ タラ さきいか	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	えのき ごぼう キャベツ もやし	米 強化米 麦 さつまいも 砂糖	ごま油 卵不使用 マヨネーズ	597kcal 27.9g 16.4g 2.5g	780kcal 34.4g 19.8g 3.3g	七久保小3年欠食（調理実習）
10	水			枝豆と じゃがいもの 炒め物	コーンサラダ	マーボー豆腐		豆腐 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えだまめ 干ししいたけ コーン キャベツ だいこん しょうが にんにく	米 強化米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま油	659kcal 26.1g 21.6g 2g	876kcal 33.6g 27.4g 2.7g	12月の給食目標は、「寒さに負けない 食事をしよう」です。寒くなると、風 邪をひきやすくなります。しっかり食べ て元気に過ごしましょう。
11	木			（ミート ソース）	コールスロー	ミートソース	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	ソフトめん 砂糖 さつまいも	米油 バター ごま	692kcal 26.3g 22.9g 2.5g	918kcal 34.1g 29.2g 3.4g	給食のミートソースには、ひき肉と野 菜がたっぷり入っています。大学芋は、 飯島のおいしいさつまいもを使って作り ます。
12	金			チキンカツ	キャベツと 大豆のマリネ	カレー		鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	米 強化米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	710kcal 31.6g 23.3g 2.9g	928kcal 38.1g 29.3g 3.9g	今月のカレーは「肉なしカレー」で す。そこで主菜を、いつもより大きいチ キンカツにしました。カツカレーにして 食べてもいいですね。
15	月			キムタク ごはんの具	シャキシャキ ポテトサラダ	きのこの ふわふわ スープ		鶏肉 豆腐 卵 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ えのき キムチ つば漬け なめこ	米 強化米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	614kcal 30.8g 17.8g 2.4g	812kcal 40.5g 21.8g 3.1g	七久保小学校希望献立
16	火			凍り豆腐の 揚げ煮	磯マヨ和え	じゃがいもの みそ汁		油揚げ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ のり	にんじん 絹さや	しめじ 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 強化米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 卵不使用 マヨネーズ	650kcal 24.6g 23.8g 2.2g	856kcal 31.5g 30.6g 3.1g	刻みのりとマヨネーズを使った「磯マ ヨ和え」は、人気の副菜です。ちりめん じゃこも入っているので、カルシウムも とれます。
17	水			スパイシー チキン	星のチーズ サラダ	ミネストローネ	お米de クリスマス いちごケーキ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖 お米deクリスマス いちごケーキ	オリーブ油	709kcal 28.2g 23.8g 3g	906kcal 34.6g 28.4g 4g	クリスマス献立
18	木			サメのかば焼き	納豆和え	豚汁		豚肉 サメ 納豆 かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ もやし 練り梅	米 強化米 麦 つきこんにやく さつまいも でん粉 砂糖	米油 ごま	692kcal 30.7g 22.7g 1.8g	904kcal 37.8g 28.3g 2.5g	サメは、低カロリー・高たんぱく質・ 低脂質で、鶏肉に似ています。しかし、 魚の特徴である、DHAやEPAが多く含ま れています。
19	金			あんかけ フヨーハイ	ツナサラダ	塩ワントン スープ		鶏肉 厚揚げ フヨーハイ ツナフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ キャベツ もやし	米 強化米 麦 米粉ワントン 砂糖 でん粉		611kcal 23.5g 16.6g 1.1g	791kcal 29.6g 19.8g 1.4g	フヨーハイとは、中華料理のカニ玉の ことです。今回のフヨーハイには、カニ かまぼこが入っています。
22	月			ねぎ塩チキン	柚香あえ	かぼちゃ すいとん		油揚げ 鶏肉 ツナフレーク かつお節	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ 長ねぎ レモン汁 キャベツ もやし ゆず果汁 にんにく	米 強化米 麦 すいとん でん粉	ごま油	635kcal 28.3g 15.9g 1.8g	827kcal 34.8g 18.6g 2.6g	冬至献立
23	火			おからカレー コロッケ	きんぴらごぼう	さつま汁		鶏肉 厚揚げ 豚肉 おからカレー コロッケ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ	米 強化米 麦 さつまいも 砂糖 つきこんにやく	米油 ごま ごま油	701kcal 25.5g 22.3g 2.1g	929kcal 33g 28.2g 2.8g	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で す。鹿児島県のさつま汁は、必ずしもさ つまいもが入っているものではなく、 「鶏肉を使った」具沢山のみそ汁です。
24	水			ブリ大根	ごま酢和え	年越し汁		豆腐 ぶり	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	ごぼう だいこん はくさい もやし しょうが	米 強化米 麦 さといも でん粉 つきこんにやく 砂糖	ごま	585kcal 23g 16.4g 1.7g	766kcal 29.2g 19.8g 2.4g	お年取り献立
25	木			シュウマイ	海藻サラダ	坦々麺スープ	みかん	豚ひき肉 シュウマイ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ だいこん たけのこ水煮 キャベツ にんにく 海藻ミックス みかん	中華めん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	648kcal 29.5g 19.9g 2.5g	838kcal 37g 23.7g 3.6g	2学期最終日です。年末年始も元気に 過ごすために、1日3回の食事を大切に して、規則正しい生活を送りましょう。

栄養価の基準はエネルギー 830kcal、たんぱく質 27～42g、脂肪 18～28g、塩分 2.5g以下です。

献立は都合により変更になることがあります。