

# 平成29年度 12月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価	
								栄養価・小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	金	吉岡小5の3,5の4 吉田小		ごはん あじフライ(ソース) だいこんサラダ(ドレッシング) わかめのみそ汁	牛乳,あじ,ハム,煮干し,みそ 豆腐,油揚げ,わかめ	だいこん,きゅうり(ねぎ)	ごはん,米ぬか油,ドレッシング	572 26.6 18.6 2.2	730 32.6 22.0 2.9
4	月	吉岡小6の1 落合小	◎	油麩丼(ごはん) 小松菜のごま和え ヨーグルト	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ ヨーグルト	たまねぎ(しいたけ),みつば,しょうが, こまつな,にんじん,もやし	ごはん,あぶら(は)はるさめ,三温糖, ごま	652 25.7 18.4 2.2	814 30.8 21.1 2.9
5	火	鶴巣小6年		ごはん ぶりかけ さんまの甘露煮 五目きんぴら のっぺい汁	牛乳,さんま,豚肉,かつお節 鶏肉,生揚げ	ごぼう,にんじん,れんこん さやいんげん,まいたけ,だいこん (ねぎ)	ごはん,サラダ油,三温糖,ごま油 ごま,さといも,でんぶん	633 25.2 20.5 1.8	823 31.6 24.7 2.6
6	水	吉岡小6の2	◎	ミルクパン メンチカツ(ソース) キャベツとツナのサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	牛乳,豚肉,まぐろ,ひよこまめ, 生クリーム	キャベツ,きゅうり,たまねぎ とうもろこし,パセリ	ミルクパン,米ぬか油,バター ドレッシング	737 27.8 31.5 2.7	930 33.8 38.8 3.5
7	木	吉岡小6の3 落合小4年 小野小 (5の3のみあり)		ごはん さばのみそマヨネーズ焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳,さば,豚肉,煮干し,みそ 豆腐	にんじん,たまねぎ,たけのこ さやいんげん,はくさい	ごはん,マヨネーズ,サラダ油 じゃがいも,三温糖,さざみ麩	648 28.2 21.3 2.4	827 34.5 25.2 3.1
8	金	吉岡小	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) 海藻サラダ(ドレッシング) りんご	牛乳,豚肉,みそ,豆腐,いか りんご	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん しいたけ,たけのこ,きゅうり,もやし りんご	ごはん,サラダ油,三温糖,でんぶん, ごま油,ドレッシング	626 26.6 18.4 2.6	798 32.9 21.8 3.3
11	月	小野小5の3		ごはん 鮭の塩焼き 豚肉とごぼうのしぐれ煮 うーめん汁	牛乳,さけ,豚肉,かつおぶし 鶏肉,油揚げ	しょうが,ごぼう,さやいんげん にんじん,しいたけ(ねぎ)	ごはん,サラダ油,三温糖(温麺)	571 28.7 15.3 1.5	726 35.1 17.7 1.9
12	火	小野小5の2		ごはん 味付けのり 煮込みおでん ほうれんそうのおかか和え みかん	牛乳,豚肉,さつま揚げ がんもどき,竹輪,昆布 うずら卵,のり,かつお節	だいこん,にんじん,ほうれんそう もやし,みかん	ごはん,三温糖,ごま	618 25.3 17.6 2.7	780 30.9 20.5 3.3
13	水	吉岡小5の1,5の2 小野小5の1	◎	横割り丸パン ハンバーグチャップソーズ カリフラワーのサラダ(ドレッシング) ABCコンソメスープ コーヒー牛乳の素	牛乳,鶏肉 ハム,ベーコン	カリフラワー,きゅうり,にんじん とうもろこし,たまねぎ,セロリー キャベツ	横割り丸パン,三温糖,サラダ油, じゃがいも,マカロニ,ドレッシング コーヒー牛乳の素	672 26.8 25.6 3.5	850 33.6 31.8 4.7
14	木	吉岡小3年 小野小4年,5の4 落合小6年		ごはん 厚焼き卵 切干大根の炒り煮 みそスープ	牛乳,鶏卵,油揚げ,豚肉,みそ	にんじん,しいたけ,切り干し大根 グリーンピース,しょうが,たまねぎ もやし,とうもろこし,にら	ごはん,サラダ油,三温糖 じゃがいも,ごま油,ごま	571 20.9 16.6 2.2	730 25.1 19.2 2.7
15	金	吉岡小特支		ごはん 豆腐の中華煮 肉団子(小2個,中3個) オレンジ	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐	しょうが,にんにく,にんじん しいたけ,たけのこ,にら(ねぎ) ごぼう,れんこん,オレンジ	ごはん,サラダ油,三温糖,でんぶん, ごま油	642 27.1 20.2 2.3	842 34.2 25.0 2.9
18	月	大和中	◎	ポークカレー(ごはん) フルーツのゼリー和え 福神漬	牛乳,豚肉	にんにく,たまねぎ,にんじん,りんご, グリーンピース,みかん,パインアップル 福神漬	ごはん,サラダ油,じゃがいも ゼリー	674 18.5 16.7 2.7	863 22.5 19.6 3.4
19	火	吉岡小2年		わかめごはん 白身魚フライ(ソース) 野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳,ホキ,豚肉,みそ,豆腐 わかめ	きゅうり,にんじん,もやし,だいこん, ごぼう(ねぎ)	ごはん,米ぬか油,三温糖,サラダ油, さといも	676 26.8 19.7 3.0	820 31.9 23.2 3.8
20	水		◎	クロワッサン クリスマスケーキ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ セレクトデザート	牛乳,鶏肉,ハム,ベーコン	ブロッコリー,きゅうり,にんじん たまねぎ,セロリー,トマト	クロワッサン,じゃがいも,マカロニ ケーキ,ゼリー,ドレッシング	513 18.8 25.2 2.1	676 24.3 32.9 2.9
21	木	小野小		ごはん ぶりの照り焼き 冬至かぼちゃ 白玉だんご汁	牛乳,ぶり,あずき,かつおぶし, 鶏肉,なると	かぼちゃ,しいたけ,ごぼう,だいこん, にんじん(ねぎ)	ごはん,三温糖,白玉もち	668 25.8 16.1 1.6	852 31.6 18.5 1.9
22	金	宮床小,小野小 吉田小,鶴巣小 落合小, 大和中		ごはん しそ巻焼きょうざ(2個) ホイコーロー チンゲンサイと卵のスープ	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,ハム 鶏卵,鶏肉	しょうが,にんにく,キャベツ 青ピーマン,にんじん,たまねぎ とうもろこし,チンゲンサイ,しそ	ごはん,米ぬか油,サラダ油,上白糖, でんぶん,ごま油	705 24.2 25.5 3.2	862 28.1 28.4 3.9

- \* 牛乳 は毎日つきます。
- \* □ は宮城県内産、大和町内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- \* 都合により献立を変更する場合があります。
- \* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	636(637)	808(820)
たんぱく質(g)	25.2(23.9)	30.8(30.0)
脂質(g)	20.5(17.6)	24.4(22.8)
塩分(g)	2.4(2.3)	3.1(3.0)

## たいわの食育かるたメニュー(21日)



### 今月の地場産品

- ☆町内産：米、舞茸、ねぎ
- ☆県内産：チンゲンサイ、パセリ、しいたけ
- 油麩、ヨーグルト、温麺

## セレクトデザート

12月20日(水)に3種類のデザートから1つを選ぶ、セレクトデザートを実施します。  
それぞれのデザートの栄養価は以下の通りです。20日の栄養価にはデザート分は含まれていません。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
★チョコレートケーキ	108	2.1	6.5	0.1
★ホワイトロールケーキ	96	1.8	5.0	0.1
★マスカットゼリー	45	0.0	0.0	0.1



☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆