

平成30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	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小	栄養価・中
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)
3	月	小野小4年 鶴巢小 落合小		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 味付けのり かまぼこ がんもどき ちくわ 昆布 うずら卵 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 砂糖	587 29.9 23.9 14.9 1.8	742 29.2 29.2 17.1 2.5
4	火	ラ・フランスゼリーは、 11/7(水)のブロックの おかか和えの代替品に なります。		ごはん カミカミたこフライ すき昆布の煮物 根菜のみそ汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 昆布 さつま揚げ 油揚げ 煮干し 鶏肉 みそ たら たこ 青のり	にんじん 大豆もやし 干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ しょうが	ごはん 米ぬか油 米サラダ油 三温糖 さといも でんぶん 砂糖 ラ・フランスゼリー パン粉 小麦粉 なたね油	630 24.8 15.6 2.0	793 30.2 17.9 2.5
5	水		◎	横割り丸パン 県産キャベツメンチカツ (バックソース) ツナのマヨネーズサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 ツナ ベーコン 白花生 生クリーム 豚肉 大豆	きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ キャベツ	丸パン 米ぬか油 マヨネーズ 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぶん なたね油 ホワイトルウ	707 26.2 22.5 3.7	895 32.4 36.7 4.6
6	木	小野小 鶴巢小	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 いか わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ きゅうり もやし	ごはん 米サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油 しそドレッシング	649 26.6 18.3 2.7	821 32.0 21.7 3.4
7	金	吉岡小 宮床小4年		ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース カラフルポテト レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー レンズ豆	しょうが にんにく りんご にんじん ねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ たまねぎ	ごはん オリーブ油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも バター	634 27.1 19.5 3.0	806 32.5 22.9 3.7
10	月	みやぎ地産地消の日 (7日でしたか) みやぎの食材を使いましょう。		ごはん 三陸産さめの竜田揚げ 野菜のごま酢和え 大和町産さのこ汁	牛乳 油揚げ 煮干し みそ 豆腐 さいめ	きゅうり にんじん もやし ねぎ 生しいたけ まいたけ	ごはん 米ぬか油 三温糖 でんぶん	622 28.9 27.2 2.8	797 35.4 32.6 3.5
11	火	落合小6年		ごはん 鶏つくね照り焼き キャベツと豆のサラダ わかめのみそ汁	牛乳 ひよこ豆 ハム 煮干し みそ 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉	キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん 米ぬか油 マヨネーズ だしの旨み香るドレッシング パン粉 砂糖 なたね油 パーム油	591 23.6 19.2 2.7	771 30.4 23.4 3.7
12	水	鶴巢小6年	◎	クロワッサン クリスマスチキン クリスマスメニュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ごまドレッシング) ポークビーンズ セレクトデザート	牛乳 ハム 豚肉 大豆 生クリーム 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	クロワッサン 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 でんぶん セレクトデザート	576 25.0 28.4 2.3	759 32.2 37.1 3.1
13	木		◎	ポークカレー(ごはん) 大根サラダ りんご	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリーンピース だいこん きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも しそドレッシング カレールウ	644 19.7 18.5 2.5	821 24.0 21.9 3.1
14	金	吉岡小3年		ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 いも煮汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節 いわし ひじき	にんじん 枝豆 だいこん ごぼう しめじ ねぎ 梅肉	ごはん 米サラダ油 三温糖 さといも でんぶん	609 27.5 17.8 2.1	775 34.0 20.8 2.7
17	月	★落合小 K・Bさん リクエストメニュー★		ごはん 揚げぎょうざ(小2個・中3個・しょうゆ) もやしのナムル(ナムルドレッシング) チンゲンサイと卵のスープ フルーンヨーグルト	牛乳 ハム 鶏卵 豚肉 豚レバー ヨーグルト	もやし にんじん きゅうり にら とうもろこし チンゲンサイ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ	ごはん 米ぬか油 でんぶん ごま油 ナムルドレッシング 砂糖 小麦粉 水あめ	663 23.5 25.7 3.8	847 28.5 29.8 4.9
18	火	吉岡小2年 落合小6年		ごはん さばしょうゆこうじ焼き 冬至かぼちゃ 冬野菜のみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 小豆 煮干し みそ 油揚げ さば	かぼちゃ だいこん えのきだけ はくさい ねぎ	ごはん 三温糖 ゆずゼリー 砂糖	620 24.8 16.5 1.9	784 30.4 19.1 2.3
19	水	★吉田小 S・Sさん リクエストメニュー★		背割りソフトパン ポイルウィンナー(バックケチャップ) ポテトのチーズ煮 コンソメスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ	パセリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	背割りソフトパン じゃがいも バター 米サラダ油	688 23.9 33.8 3.4	835 27.9 29.2 4.3
20	木	小野小		わかめごはん 厚焼きたまご ほうれんそうの中華和え じゃがもち汁	牛乳 ささかま かつお節 鶏肉 鶏卵 昆布	ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん にんじん まいたけ ねぎ	ごはん ごま ごま油 砂糖 でんぶん 植物油 じゃがいも	547 21.3 13.0 2.6	700 26.0 14.6 3.3
21	金	宮床小・鶴巢小 小野小・落合小 吉田小・大和中		ごはん かつおのねぎソース 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 かつお 豚肉 煮干し みそ 豆腐	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ いんげん はくさい	ごはん 米ぬか油 米サラダ油 三温糖 じゃがいも きざみ麸 でんぶん 小麦粉	656 29.5 18.3 2.9	821 33.8 21.0 3.7

- * 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。

たいわの食育かるたメニュー (18日)



と 冬至かぼちゃ
かぜをひかぬようにと
願いをこめて

今月の地場産品

- ☆町内産：米，舞茸，生しいたけ，トマト
- ☆県内産：チンゲンサイ，豚肉，さめ，
キャベツ

セレクトデザート

12月12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。12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)
★米粉チョコケーキ	107	0.9	6.5	0.1
★米粉いちごケーキ	94	0.6	4.8	0.1
★果実たっぷりいちごゼリー	28	0.1	0.0	0.0



☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆