

令和3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	水	吉岡小6年 落合小4年	◎	食パン りんごジャム 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 魚ボールのスープ	牛乳 豚肉 まぐろ たら ほき ぼたるじゃこ 豆あじ たちうお 脱脂粉乳	にんじん パセリ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	パン じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉 植物油 米白絞油 エッグフリーマヨネーズ 砂糖 水あめ	654 27.9 25.1 3.2	816 34.3 30.2 3.9
2	木	落合小6の1 HMさん 17クエストメニュー		ごはん かつおのオーロラソース すき昆布の煮物 ひだまりすいとん汁	牛乳 鶏肉 かつお さつま揚げ かつお節 昆布 みそ	にんじん ごぼう しょうが だいこん 大豆もやし 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 サラダ油 米白絞油 エッグフリーマヨネーズ 三温糖	628 25.9 17.4 2.7	805 31.4 20.5 3.6
3	金	吉田小	◎	ごはん ジャージャン豆腐 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 ハム 生揚げ みそ	にら にんじん きゅうり しょうが だいのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ りんご しいたけ	ごはん でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 ごま 三温糖	650 23.7 22.4 2.8	835 29.1 26.9 3.4
6	月	かむかむデー		ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース ごぼうサラダ いものこ汁 アーモンド入り小魚	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム かつお節 かたくちいわし 豆腐 みそ	にんじん ごぼう しょうが だいこん にんにく はくさい 根深ねぎ りんご	ごはん サラダ油 オリーブ油 ごま 三温糖 砂糖 水あめ エッグフリーマヨネーズ アーモンド さといも	694 33.7 24.3 3.0	873 40.5 28.4 3.6
7	火	小野小6の4 KSさん 17クエストメニュー		ごはん かぼちゃコロッケ(バックソース) ひじきの炒り煮 わかめスープ	牛乳 鶏肉 なたと 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ ひじき	えだまめ かぼちゃ にんじん しょうが たまねぎ 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 植物油 米白絞油 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 砂糖	602 19.6 19.2 2.3	760 23.5 22.0 2.9
8	水	小野小6の2 VJさん 17クエストメニュー	◎	メロンパン オムレツデミグラスソース ABCコンソメスープ レモンソーダゼリー	牛乳 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう セロリー たまねぎ りんご レモン	パン じゃがいも 小麦粉 でん粉 マカロニ 大豆油 サラダ油 マーガリン 三温糖 上白糖 砂糖 ゼリー	729 20.4 28.2 3.0	953 25.5 36.3 3.9
9	木	小野小3年もみじ3年		ひじきごはん 洋風おでん ブロックリーのおかまヨ和え チーズデザートアップル味	牛乳 鶏肉 うずら卵 ハム ウィンナーソーセージ ちくわ さつま揚げ かんもどき ひじき 油揚げ かき かつお節 昆布 クリームチーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん りんご レモン しいたけ	ごはん でん粉 植物油 三温糖 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	729 26.9 31.5 4.9	922 32.8 37.7 6.0
10	金	小野小4年もみじ4年 吉田小5年		ごはん さんまのオレンジ煮 豚肉とごぼうのしくれ煮 さつま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 さんま かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん さつまいも でん粉 サラダ油 砂糖 三温糖 水あめ	672 31.0 20.8 2.1	860 38.2 24.5 2.8
13	月	小野小6の1 KSさん 17クエストメニュー		ごはん 鶏肉のレモン風味 大和町産まいたけのオイスターソース炒め 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン かき	赤ピーマン えだまめ パセリ だいのこ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく レモン しいたけ	ごはん でん粉 米白絞油 サラダ油 三温糖 砂糖	627 26.8 22.0 2.6	803 32.5 25.9 3.4
14	火	給食の前には、 きちんと手を洗 いましょう!		ごはん 肉団子(小2個・中3個) 野菜のうま煮 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ かたくちいわし みそ 豆腐 生揚げ	えだまめ にんじん しょうが たまねぎ はくさい 乾しいたけ	ごはん さといも ふ パン粉 でん粉 植物油 サラダ油 三温糖 砂糖	605 24.4 19.8 2.7	798 31.3 24.7 3.5
15	水	みぎ水産の日		ココアパン 鮭フライ(バックソース) アスパラガスとコンのサラダ(クレーマー・コンドレッシング) ピリ辛キムチうどん 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 ハム なたと さけ 昆布 脱脂粉乳 チーズ(中学校のみ)	アスパラガス にら にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい もやし 根深ねぎ ブルーン レモン	パン 小麦粉 パン粉 もち粉 うどん 米白絞油 植物油 マーガリン 砂糖 ドレッシング ココア	661 27.8 24.3 4.1	896 36.7 32.9 5.5
16	木		◎	油麩丼(麦ごはん) もやしのナムル ブルーヨーグルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 昆布 ヨーグルト	にんじん みつば きゅうり しょうが たまねぎ にんにく もやし ブルーン しいたけ	ごはん 小麦粉 油心 植物油 三温糖 ごま ドレッシング	622 25.1 16.1 2.4	781 29.6 18.4 3.0
17	金	Xmas お楽しみ メニュー	◎	キャロットピラフ えびカツ ポークビーンズ クリスマスチョコレートケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン えび 大豆 ひよこ豆 豆乳 クリーム	赤ピーマン トマト にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし にんにく	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 植物油 米白絞油 サラダ油 大豆油 ココア 三温糖 砂糖 ざらめ糖 水あめ	764 27.0 27.2 3.2	951 32.3 31.5 4.3
20	月	小野小6の3 AIさん 17クエストメニュー	◎	ポークカレー(麦ごはん) フルーツポンチ ココア牛乳の素	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 寒天	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく みかん パインアップル パナナ ぶどう マンゴー もも りんご レモン	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 上白糖 カレールウ ココア	715 19.1 17.3 2.2	912 23.1 20.3 2.7
21	火	食育の日 お楽しみ メニュー		ごはん ぶりフライ(バックソース) 冬至かぼちゃ 冬野菜のみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 ぶり あずき かたくちいわし 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん 根深ねぎ はくさい ゆず えのきだけ	ごはん 小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖 砂糖 ゼリー	671 23.5 19.7 1.9	851 28.9 23.1 2.3
22	水	小野小 吉田小	◎	背割りのソフトパン ウィンナーケチャップソースかけ ポテトのチーズ煮 ジュリエンスープ	牛乳 ウィンナーソーセージ ベーコン チーズ 脱脂粉乳	にんじん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン サラダ油 三温糖 砂糖	671 22.4 33.0 3.5	863 27.7 41.9 4.5
23	木	宮床小 吉田小 落合小	◎	ビビンバ丼(麦ごはん・焼き肉・ナムル ・錦糸卵・みそだれ) 春雨スープ 紫いもチップス	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 根深ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 さつまいも 小麦粉 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 植物油 ごま 三温糖 砂糖	669 27.9 20.5 3.2	854 34.5 24.2 4.2

*牛乳は、毎日つきます。
*太字は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。
*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きますが、毎日しをもってきてください。



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	668(656)	855(830)
たんぱく質(g)	25.5(24.0)	31.2(31.0)
脂質(g)	22.9(18.5)	27.6(23.0)
塩分(g)	2.9(2.0)	3.7(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (12月21日)

と 冬至かぼちゃ
かせをひかぬようにと
願いをこめて

今年、12月22日が冬至になります。昔から日本では、冬至の白にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。特に名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むといわれています。かぼちゃは、別名「なんきん」といい、にんじん、れんこん、きんなん、きんかん、かんでん、うんどん(うどん)とともに、「冬至の七種」とされています。

ノロウイルス対策

手洗い 加熱 消毒

12月17日(金)
クリスマスお楽しみメニュー

今年のクリスマスお楽しみ給食は、衛生上の観点から、デザートのリクエストを実施せずに、乳・卵・小麦粉不使用の「チョコレートケーキ」1種類になります。

今月の地場産品

☆町内産：米、しいたけ、まいたけ、根深ねぎ
☆県内産：大麦、大豆、豚肉、油麩、はくさい、みつば、わかめ

抵抗力を高めてかぜを予防する栄養と食べ物

からだの抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・夜更かしをせず十分な睡眠をとる・適度な運動で体力をつけることが大切です。冬休み中の食事も気をつけましょう。

たんぱく質
寒さで消耗した体力を回復させ、抵抗力をつけてくれます。
肉 魚 大豆製品 乳製品

ビタミンB1
エネルギーを作り出す助けをし、疲れをとってくれる働きがあります。
ぶた肉 ハム うなぎ 種実

ビタミンA
ひよや粘膜を強くし、ウイルスからからだを守ります。
緑黄色野菜 レバー 銀だら うなぎ

ビタミンC
からだの中に入ったウイルスの活動を抑えてくれます。
やさい くだもの

☆はしは、きれいに洗って、
毎日持ってきましょう☆

エネルギーのもとになる炭水化物は、からだを温めてくれます。
ごはん パン めん類 いも類