



令和4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	
					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)
1	木			ごはん おさかなふりかけ 豆腐ハンバーグケチャップソース ほうれん草のごま和え ひだまりすいとん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節 昆布 あじ節 のり わかめ	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ もやし 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん パン粉 砂糖 三温糖 ごま ごま油 でん粉 小麦粉 水あめ	617 26.6 16.8 2.8	782 31.9 19.0 3.7
2	金	吉田小5年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのいちごゼリー和え アーモンド小魚	牛乳 豚肉 かたくちいわし	にんじん グリーンピース たまねぎ いちご みかん バインアップル もも マッシュルーム	ごはん 小麦 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 でん粉 ごま 粉あめ アーモンド 水あめ	732 24.7 20.3 2.6	922 29.4 23.0 3.1
5	月			ごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 豚肉 さば ひじき 大豆 油揚げ みそ 豆腐	えだまめ にんじん ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	ごはん さといも サラダ油 三温糖	661 28.5 26.2 2.8	844 35.0 31.4 3.6
6	火		◎	油麩丼(麦ごはん・油麩の具) ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏卵 鶏肉 ハム ヨーグルト	にんじん みつば ごぼう しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん 小麦 油ひ 三温糖 ごま エッグフリーマヨネーズ	719 27.1 23.5 2.5	899 32.5 27.6 3.2
7	水	吉岡小4年 小野小3年・もみじ3年		ココアパン かつおのオーロラソース わかめとツナのサラダ 肉うどん	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 かつお みそ まぐろ かつお節 なると	にんじん ほうれんそう きゅうり しょうが とうもろこし 根深ねぎ 乾しいたけ	パン 米白絞油 砂糖 うどん ココア マーガリン なたね油 三温糖 ドレッシング ごま油 でん粉 小麦粉	668 36.0 22.9 4.9	869 45.3 28.3 6.2
8	木			ごはん 宮城県産納豆(たれ付き) ブロッコリーのソテー 煮込みおでん	牛乳 大豆 ベーコン がんもどき ちくわ さつま揚げ 昆布 うずら卵	ブロッコリー にんじん だいこん とうもろこし	ごはん バター 三温糖	610 25.7 19.8 2.3	768 30.2 22.6 2.9
9	金	小野小4年・もみじ4年	◎	ごはん 春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 昆布 大豆粉 みそ 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ 根深ねぎ にんにく もやし 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 植物油 三温糖 サラダ油 ごま油 ラード 植物油 ごま でん粉 小麦粉 水あめ ドレッシング 砂糖 はるさめ	703 23.5 25.7 2.8	912 29.0 31.8 3.6
12	月	小野小6の1 Y・Iさん リクエストメニュー		ごはん あじの塩焼き 野菜のうま煮 大根のみそ汁	牛乳 あじ 生揚げ みそ 豆腐 さつま揚げ 油揚げ かたくちいわし	えだまめ こまつな にんじん だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん さといも サラダ油 三温糖	565 28.6 16.9 2.7	723 35.3 19.8 3.3
13	火	小野小6の2 S・Oさん リクエストメニュー		ごはん サブローの卵焼き 豚キムチ なめこ汁	牛乳 鶏卵 昆布 豆腐 豚肉 みそ かたくちいわし	にら にんじん キャベツ しょうが だいこん にんにく たまねぎ はくさい 根深ねぎ なめこ	ごはん 砂糖 でん粉 植物油 ごま油 もち粉 三温糖	605 30.4 19.7 2.2	758 36.5 22.3 2.8
14	水		◎	食パン いちごジャム かんぱちのカツ(小2個, 中3個) まめまめサラダ クラムチャウダー	牛乳 脱脂粉乳 かんぱち 魚肉すり身 大豆 ハム 鶏卵 ベーコン あさり クリーム	えだまめ にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし いちご マッシュルーム	パン 米白絞油 じゃがいも 砂糖 植物油 パン粉 でん粉 サラダ油 ベシヤメルルウ ドレッシング ホワイトルウ	774 31.3 30.9 3.1	994 40.1 38.8 4.1
15	木	Xmas お楽しみ メニュー	◎	キャロットピラフ モミの木ハンバーグ(バックケチャップ) ポトフ クリスマスチョコレートケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ 豆腐	赤ピーマン にんじん パセリ キャベツ しょうが セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく	ごはん じゃがいも 植物油 砂糖 米粉 ココア 水あめ でん粉	724 23.0 29.0 3.2	919 29.0 34.6 3.9
16	金		◎	ポークカレー (麦ごはん・ポークカレーの具) フルーツのヨーグルト和え みそ大豆	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆 みそ	にんじん グリーンピース たまねぎ にんにく バインアップル パナナ マンゴー みかん もも りんご	ごはん 小麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 カレールウ	744 22.5 21.5 2.2	948 26.7 25.3 2.7
19	月		◎	ごはん 豚そぼろ いものこ汁 レモンカスターダルト	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 練乳 みそ	えだまめ にんじん ごぼう しょうが だいこん 根深ねぎ はくさい レモン しいたけ	ごはん さといも 三温糖 小麦粉 マーガリン サラダ油 砂糖 麦芽糖 水あめ	725 30.1 25.0 2.2	898 37.0 28.6 2.5
20	火		◎	ごはん ぶりフライ(バックソース) 冬至かぼちゃ おじゃがもち汁 アセロラゼリー	牛乳 ぶり あずき かつお節 鶏肉	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ アセロラ まいたけ	ごはん 米白絞油 じゃがいも パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉	714 24.1 19.4 2.3	873 27.4 21.5 2.7
21	水	落合小5年 小野小6の4 S・Aさん リクエストメニュー	◎	バターロールパン ミートオムレツ リヨネーズポテト ABCコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	こまつな にんじん パセリ セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 植物油 砂糖 バター でん粉 サラダ油 マカロニ	618 21.6 26.9 2.9	802 26.9 34.1 3.8
22	木	吉岡小1年2年3年6年 吉田小	◎	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	にら にんじん しょうが きゅうり たけのこ にんにく みかん 乾しいたけ	ごはん ごま油 植物油 三温糖 ごま 砂糖 小麦粉 サラダ油 でん粉 ごま油 はるさめ	601 24.3 16.7 2.4	757 29.7 19.7 2.7
23	金	吉岡小1年2年3年4年6年 宮床小 吉田小 鶴巣小 落合小 大和中 宮床中	◎	ビビンバ丼 (麦ごはん・焼き肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ ミニすりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 なると わかめ	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく もやし 根深ねぎ りんご	ごはん 小麦 サラダ油 三温糖 ごま油 砂糖 でん粉 水あめ 植物油 小麦粉 ごま	608 27.4 19.5 2.2	

*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、毎日のは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)	670(657)	854(830)
たんぱく質(g)	26.8(25.0)	32.6(31.0)
脂質(g)	22.4(19.0)	26.8(23.0)
塩分(g)	2.7(2.0)	3.4(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (12月20日)

と 冬至かぼちゃ
かせをひかぬようにと
願いをこめて



冬至とは、1年で一番日が短くなる日のことです。
今年、12月22日が冬至になります。この日は昔からゆず湯に入っかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べてかせがひきにくくなるという「いい伝え」があるからです。
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。
かぼちゃは別名「なんきん」といい、にんじん、れんこん、さんかん、きんなん、かんでん、うどん(うどん)とともに



12月15日(木)

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
のセレクトを実施せずに、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。おたのしみにも！！

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：小麦、大豆、豚肉、豆腐、はくさい、わかめ、かつお、なると、油揚げ、なめこ、



☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆