



令和2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	献立名			栄養価・小		栄養価・中	
				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)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂 質(g) 塩 分(g)	脂 質(g) 塩 分(g)
1 火	大和中特支 小野小の15歳さん リクエストメニュー		わかめごはん 揚げ餃子(小2個, 中3個) ウィンナーと枝豆のソテー じゃがいものみそ汁 ブルーンヨーグルト	牛乳 わかめ 豚肉 ウィンナーソーセージ 煮干し みそ 油揚げ ヨーグルト	にら えだまめ たまねぎ だいこん 根菜ねぎ キャベツ しょうが とうもろこし ブルーン	ごはん 米ぬか油 じゃがいも 水あめ 砂糖 サラダ油 バター でん粉 小麦粉	717 22.8 26.4 2.9	933 27.9 33.8 3.5		
2 水	吉岡小5年, ほしの子5年 小野小の22歳さん 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(パッパチャップ) <パンに、はさんで食べてね> 小松菜のナムル (ナムドレッシング) ミネストローネ ココア牛乳の素	牛乳 豚肉 ウィンナーソーセージ 豚肉 大豆	こまつな にんじん トマト さやいんげん にんにく もやし たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング マーガリン ごま サラダ油 ココア	629 24.0 27.4 2.9	804 30.1 34.8 3.7		
3 木		◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん) アスパラガスとコーンのサラダ(列アドレッシング) みかん 12月3日は「みかんの日」	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	にんじん アスパラガス トマト パプリカ しいたけ とうもろこし グリーンピース きゅうり たまねぎ マッシュルーム みかん	ごはん 大葉 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	701 24.1 20.1 2.7	882 29.3 23.3 3.3		
4 金	吉田小		ごはん いわしのオレシ煮 豚肉とごぼうのしくれ煮 切干大根のみそ汁 かめかめ汁	牛乳 いわし 豚肉 煮干し 油揚げ みそ 豆腐	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう しいたけ 切干しだいこん 根菜ねぎ オレシ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 水あめ 三温糖	583 25.7 15.6 2.2	744 31.4 17.9 2.7		
7 月	給食の前には、 きちんと手を 洗いましょう		ごはん 鮭の西京焼き <小骨に注意して食べましょう> ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 昆布 煮干し 豚肉 豆腐	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん まいたけ 根菜ねぎ	ごはん 水あめ 三温糖 ごま ごま油 砂糖 でん粉	567 29.1 15.9 1.5	725 36.2 18.2 1.9		
8 火			ごはん 味付けのり だし巻きたまご みそきんぴら 白玉だんご汁	牛乳 鶏卵 かつお節 煮干し 昆布 豚肉 みそ 大豆 鶏肉 なると のり	にんじん さやえんどう ごぼう だいこん 乾しいたけ	ごはん 三温糖 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま 白玉もち	628 22.7 14.4 2.1	803 27.5 16.5 2.7		
9 水	小野小の33歳さん リクエストメニュー	◎	チョコレートパン ハンバーグのきのこソース 海藻サラダ(青じそドレッシング) わかめスープ 冷凍黄桃	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 なると 豆腐 赤とさか わかめ ささかまぼこ まわかめ 昆布 心のり	きゅうり もやし 梅 たまねぎ えのきだけ しいたけ 根菜ねぎ 青じそ しょうが 黄もも りんご	パン チョコレート マーガリン 砂糖 バター サラダ油 でん粉 ごま 三温糖 ごま油 ドレッシング	636 25.2 25.6 3.1	827 32.1 32.7 3.9		
10 木		◎	麦ごはん 甘酢肉団子 (小2個, 中2個) 八宝菜 りんご 「八宝菜のハハ「だて」 「くさんの」という意 味です。 ごはんにかけても のち中華料理と聞か れます。	牛乳 鶏肉 豚肉 いか えび うすらの卵 昆布 さつま揚げ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 乾しいたけ たけのこ はくさい もやし グリーンピース りんご	ごはん 大葉 三温糖 ごま油 パン粉 でん粉 サラダ油	686 27.8 21.5 2.3	844 32.6 23.7 2.7		
11 金	小野小3年, もみじ3年		ごはん 鶏肉のマーマレードソース すき昆布の煮物 ピリ辛五目みそ汁	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 みそ 豆腐 さつま揚げ	にんじん はくさい しょうが にんにく 根菜ねぎ もやし ごぼう だいこん ゆず いやかん なつみかん	ごはん じゃがいも 三温糖 サラダ油 オリーブ油 砂糖 水あめ	621 28.7 16.3 3.1	791 34.8 18.7 3.9		
14 月	小野小の45歳さん リクエストメニュー		ごはん ほっけの塩焼き <小骨に注意して食べましょう> わかめとコーンとツナのサラダ(中華ドレッシング) さつま汁	牛乳 ほっけ わかめ まぐろ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん きゅうり とうもろこし だいこん 根菜ねぎ ごぼう 乾しいたけ	ごはん さつまいも ドレッシング サラダ油	589 29.5 14.5 2.8	751 36.3 16.4 3.5		
15 火			ごはん 国産納豆(たれ付き) 洋風おでん 小松菜のおひたし	牛乳 大豆 かつお節 ウィンナーソーセージ ちくわ さつま揚げ がんもどき うすらの卵 ささかまぼこ	こまつな にんじん だいこん もやし	ごはん 三温糖	704 29.7 25.8 3.5	885 35.1 30.2 4.3		
16 水		◎	食パン アルバーンジャム さめのマリアソース ブロックリーのサラダ(ごまドレッシング) クリームスープ みぎ水産の日	牛乳 脱脂粉乳 さめ ハム クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ しょうが ブルーベリー	パン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ジャム 三温糖 ベシメルソース ドレッシング サラダ油 ホワイトウ ごま	680 28.4 26.1 3.1	858 35.3 32.2 4.1		
17 木	Xmasお楽しみメニュー	◎	キャロットピラフ クリスマスチキン ポトフ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナーソーセージ 大豆粉 豆乳	にんじん パプリカ パセリ とうもろこし たまねぎ だいこん セロリー キャベツ にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 小麦粉 水あめ でん粉 チョコレートケーキ(米粉, ココア, グラニュー糖)	754 22.9 31.9 2.8	969 28.7 38.9 3.7		
18 金			ごはん ぶりフライ(パックソース) 冬至かぼちゃ 豚汁 ゆずゼリー 食育かるた メニュー	牛乳 ぶり 小豆 豚肉 みそ 豆腐	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう はくさい 根菜ねぎ ゆず	ごはん 米ぬか油 さといも パン粉 小麦粉 三温糖 サラダ油 ゼリー	759 25.5 22.4 1.8	928 29.4 25.2 2.1		
21 月	小野小の18歳さん リクエストメニュー	◎	ごはん かぼちゃのコロッケ(パックソース) 野菜のごま酢和え マーボー豆腐	牛乳 油揚げ 昆布 豚肉 みそ 豆腐	かぼちゃ にんじん 根菜ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく 乾しいたけ たけのこ たまねぎ	ごはん 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま	757 26.6 26.6 2.8	934 32.1 30.1 3.5		
22 火			ごはん 野菜ふりかけ オムレツのデミグラスソース ひじきの炒り煮 じゃがもち汁	牛乳 鶏卵 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ かつお節 鶏肉 あじ節 のり	えだまめ にんじん かぼちゃ グリーンピース ほうれんそう モロヘイヤ 根菜ねぎ だいこん ごぼう 乾しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 三温糖 サラダ油 大豆油 ごま	619 22.0 16.9 2.8	783 26.5 19.3 3.4		
23 水	大和中		米粉パン 大学芋(小2個, 中2個) きゅうりとメンマの和え物 ピリ辛キムチうどん 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 なると 昆布 チーズ(中学校のみ)	にんじん きゅうり メンマ たまねぎ はくさい もやし とうもろこし だいこん にんにく 根菜ねぎ しょうが	パン 米ぬか油 うどん さつまいも 砂糖 中ざら糖 三温糖 でん粉 ごま サラダ油 ごま油 小麦粉 マーガリン 米粉	632 21.8 20.6 2.8	831 29.5 27.7 3.9		
24 木	宮床小・吉田小・ 大和中・宮床中	◎	ポーカカレー(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え アーモンド小魚	牛乳 豚肉 ヨーグルト クリーム 片いわし	グリーンピース にんじん にんにく たまねぎ もも みかん マンゴー パインアップル パナナ りんご	ごはん 大葉 じゃがいも サラダ油 アーモンド 水あめ カレールウ 砂糖 ごま	756 22.6 22.6 2.1			

- * 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 (651)	841 (830)
たんぱく質 (g)	25.5 (21.2)	31.5 (27.0)
脂 質 (g)	21.7 (14.5)	25.9 (18.4)
塩 分 (g)	2.6 (2.2)	3.3 (2.5)

たいわの食育かるたメニュー (12月18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

今年、12月21日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを煮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、うんごん(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



12月17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、デザートに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。

夏の太陽の缶詰! ビタミンACEが豊富!

かぼちゃは、夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができることから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。

かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切な働きをします。これら「ビタミンACE」をとることが大切です。

今月の地場産品

☆町内産: 米, しいたけ, まいたけ

☆県内産: 大麦, 大豆, 豚肉, 笹かまぼこ, のり, ちくわ, はくさい, キャベツ, 根菜ねぎ, わかめ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆