



# 令和4年 12月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

国見町給食センター

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
1 木	カレーうどん 牛乳 ブロッコリーのツナマヨネーズ和え アセロラゼリー	牛乳 マグロオイルフレーク ぶた肉	ブロッコリー キャベツ にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ アセロラ	ソフトめん マヨネーズ さとう こめ油 カレールー	幼 538	21.2	17.0	1.7	
					小 630	25.3	20.7	2.1	
					中 793	31.7	23.4	2.5	
2 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え しょうゆけんちん汁	牛乳 さば みそ とうふ 油あげ	小松菜 もやし にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも	幼 513	21.9	18.8	1.6	
					小 621	25.2	20.7	1.9	
					中 756	28.6	22.4	2.1	
5 月	ごはん 牛乳 ひじきシュウマイ マーボー大根 わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 みそ とうふ わかめ ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん とうもろこし 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 さとう ごま	幼 516	20.2	14.3	2.0	
					小 629	23.9	16.0	2.5	
					中 795	30.3	17.3	2.9	
6 火	ごはん 牛乳 白身魚の梅みそ焼き かぶのしおこんぶ和え めった汁 みかん	牛乳 ホキ みそ スキムミルク ぶた肉 こんぶ	うめぼし きゅうり かぶ キャベツ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ みかん	ごはん ごま油 さつまいも さといも	幼 472	20.5	10.5	1.8	
					小 598	25.8	12.3	2.3	
					中 751	31.6	13.6	2.8	
7 水	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 マグロオイルフレーク みそ チーズ 小きわかめ とり肉 ぶた肉 いか うずらたまご かまぼこ	にんじん キャベツ きゅうり しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ 春雨 でん粉 ごま ごま油 こめ油	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
					小 675	25.8	22.6	2.4	
					中 853	32.1	26.1	2.9	
8 木	キャロットパン 牛乳 キャベツメンチカツメンチソースかけ グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり パプリカ 玉ねぎ えのきたけ パセリ	パン マーガリン さとう こめ油 でん粉	幼 551	18.5	22.0	2.3	
					小 644	21.4	24.5	2.9	
					中 861	27.2	30.2	3.7	
9 金	ごはん 牛乳 しのだ煮 ちぐさあえ ぶた肉のうま煮	牛乳 とり肉 油あげ たまご ぶた肉 がんもどき 高野豆腐	たけのこ きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん	ごはん さとう こめ油	幼 516	21.8	18.8	2.1	
					小 659	26.9	22.6	2.7	
					中 811	31.6	25.1	3.2	
12 月	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き こんにゃくのおかか煮 白菜と大根のみそ汁 みかん	牛乳 さわら みそ とり肉 さつまあげ かつおぶし とうふ 油あげ	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 みかん	ごはん ごま こめ油 さとう じゃがいも	幼 -	-	-	-	幼稚園
					小 620	30.4	17.0	2.2	
					中 773	36.8	19.3	2.5	
🍷🍷🍷 13日~20日は国見食育week 🍷🍷🍷									
13 火	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると体によいことがいっぱい！記憶力アップに効果があります。	牛乳 とり肉 油あげ さつまあげ 納豆	れんこん 玉ねぎ のぎわな 大根 にんじん きゅうり たくあん こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 さとう	幼 487	21.5	14.8	2.2	
					小 611	26.2	17.3	2.9	
					中 788	32.8	20.3	3.5	
14 水	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると体によいことがいっぱい！むし歯予防にも効果があります。	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり とり肉 油あげ みそ とうふ わかめ	玉ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ しめじ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 こめ油 さとう ふ	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
					小 639	23.2	18.7	2.2	
					中 796	27.7	21.1	2.6	
15 木	🎂12月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 12月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 スキムミルク チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム とうもろこし 白菜 りんご	パン こめ油 さとう パン粉 シチュールウ 生クリーム	幼 518	21.0	17.8	2.0	
					小 630	26.0	21.6	2.5	
					中 817	33.0	25.8	3.1	
16 金	♪北海道郷土料理献立♪ 北海道の郷土料理の「さけのちゃんちゃん焼き」を味わいましょう。	牛乳 さけ みそ ぶた肉 とうふ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ えのきたけ もやし とうもろこし 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう ごま油 じゃがいも バター	幼 495	21.8	18.4	1.9	
					小 636	27.4	22.6	2.5	
					中 799	32.9	26.1	2.9	
19 月	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑part2より 国見かあちゃんグループの「いも汁」	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	水菜 小松菜 もやし 干しいたけ にんじん 大根 こんにゃく しめじ	ごはん さとう でん粉 さといも	幼 459	21.1	14.6	1.9	
					小 592	26.5	17.5	2.5	
					中 743	31.7	19.7	3.0	
20 火	★冬至献立★ 今年は12月22日が冬至です。この日にかぼちゃを食べると病気にならないと言われています。	牛乳 さば あずき ぶた肉	青じそ かぼちゃ 干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ みつば	ごはん でん粉 こめ油 さとう	幼 520	19.0	19.8	1.2	
					小 660	23.4	23.4	1.6	
					中 836	29.3	26.6	1.9	
21 水	コッパパン キャラメルクリーム 牛乳 ミートオムレツ ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 たまご ハム ベーコン	にんじん えだまめ とうもろこし にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ 小松菜	コッパパン キャラメルクリーム じゃがいも さとう マヨネーズ	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
					小 624	21.5	19.6	2.5	
					中 809	27.5	23.5	3.2	
22 木	🎄クリスマス献立🎄 今年最後の給食は、クリスマス献立です。給食センターから、ケーキをプレゼントします。	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン たまご	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ しめじ えだまめ パセリ	ごはん さとう 水あめ こめ油 小麦粉 生クリーム	幼 614	22.2	21.3	2.2	
					小 727	25.9	23.0	2.7	
					中 910	32.0	26.6	3.3	
一カ月当たりの平均栄養価					※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ※使用食材については毎日放射性物質の測定を行っています。				
幼	エネルギー:438kcal たんぱく質:17.9g 脂質:15.3g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.6g								
小	エネルギー:637kcal たんぱく質:25.3g 脂質:20.0g カルシウム:367mg 食塩相当量:2.4g								
中	エネルギー:806kcal たんぱく質:31.1g 脂質:22.9g カルシウム:404mg 食塩相当量:2.9g								



冬至は一年で最も夜が長く、昼が短い日。今年は12月22日にあたります。冬至にはゆず湯に入ってかぼちゃを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるかぼちゃを食べ、厳しい寒さをのりこえようという知恵から生まれたものです。かぼちゃは免疫力アップに欠かせない食材。昔の人はそれを経験的に知っていたんですね。